



Д. В. ХУХЛАЕВА

**МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
В ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**



1



2



604145 neg

Д. В. ХУХЛАЕВА

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Допущено
Министерством просвещения
СССР в качестве учебника для
учащихся педагогических
училищ по специальности
№ 2010 «Воспитание в
дошкольных учреждениях»
и № 2002 «Дошкольное
воспитание».

Издание третье,
переработанное и дополненное

НБ ПНУС



604145

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1984

Рецензент

Кафедра дошкольной педагогики
Орловского государственного педагогического института
(зав. кафедрой Г. И. Радвил)

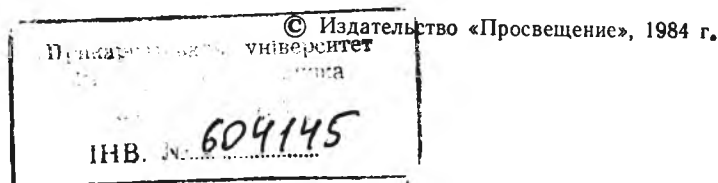
Хухлаева Д. В.

Х98 Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях» и № 2002 «Дошкол. воспитание». — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1984. — 208 с., ил.

Учебник написан в соответствии с программой курса в педагогических училищах. В нем раскрываются основы советской системы физического воспитания, задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста, содержание и принципы обучения и воспитания на занятиях и в играх. Большое место отведено методике обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста, формам организации работы в детском саду, планированию и учету этой работы.

Х 4308012100—652
103(03)—84 8—84

ББК 74.113
372



Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют всемерную заботу о развитии общественного воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях. В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» поставлена задача улучшения работы и в начальном звене народного образования — в дошкольных учреждениях: «Необходимо улучшить организацию воспитания и образования детей дошкольного возраста»¹, — говорится в этом документе; подчеркивается также необходимость повышения качества учебно-воспитательного процесса: «Совершенствовать формы, методы и средства обучения ... Усовершенствовать действующие и создавать новые учебники и учебные пособия по всем курсам»².

Будущий воспитатель должен овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для работы с детьми по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях разного типа (ясли, детский сад, ясли-сад и др.).

Для решения задач физического воспитания нужно знать особенности детей каждого возрастного периода — от рождения до 7 лет, и правильно использовать соответствующие возрасту методы обучения и воспитания. Очень важно понять, что под влиянием различных средств физического воспитания (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения) укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Необходимо также овладеть методикой проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и других форм работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

Планирование работы по физическому воспитанию и учет ее результатов позволяют проверить эффективность физических упражнений, методов обучения в решении поставленных задач.

Физкультурное оборудование и инвентарь расширяют возможности использования физических упражнений и увеличивают их влияние на организм ребенка.

Все эти вопросы изучаются в курсе «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях».

Основу третьего издания учебника составляет материал предыдущего издания (1976 г.), но значительно переработанный и до-

¹ О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сборник документов и материалов. М., 1984, с. 54.

² Там же, с. 46.

полненный в соответствии с действующей программой.

Структура учебника в основном сохранена, но более полно раскрыта специфика методики обучения физическим упражнениям, а также особенности проведения разных форм работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях с детьми всех возрастных групп, в том числе с детьми первого и второго года жизни. Дополнена методика врачебного и педагогического контроля в процессе физического воспитания. Уточнены правила записи физических упражнений при составлении планов-конспектов физкультурных занятий, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию. Описание физкультурного оборудования и инвентаря выделено в отдельную главу.

Автор стремился использовать все новое в теории и практике физического воспитания, а также в смежных науках (педагогике, психологии, методике отдельных видов спорта)

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. Предмет и основные понятия теории физического воспитания

Теория физического воспитания — наука об общих законах управления физическим совершенствованием человека. Освоение наиболее общих закономерностей, т. е. овладение теорией, позволяет правильно подходить к рассмотрению конкретных вопросов физического воспитания.

Советская теория физического воспитания изучает цель, задачи, черты, принципы советской системы физического воспитания, раскрывает связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания — умственным, нравственным, эстетическим и трудовым. Большое внимание уделяется изучению средств физического воспитания, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, разработке общих основ спортивной тренировки и методики различных форм занятий физическими упражнениями (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижная игра и др.), а также планированию и учету работы в учреждениях разного типа (детский сад, школа и др.). Кроме того, выявляется специфика физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, молодежи, взрослых и пожилых людей.

Советская теория физического воспитания постоянно развивается в единстве с практикой коммунистического строительства. Источником ее развития являются научные исследования и передовая практика в нашей стране и в странах социалистического содружества. Она использует также прогрессивный опыт прошлого и все лучшее в современной мировой науке.

Теория физического воспитания вооружает практику едиными теоретическими основами и помогает ее дальнейшему совершенствованию.

Изучение теории физического воспитания начинается с раскрытия основных понятий: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое образование, физические упражнения, спорт, физическая культура. Освоение понятий необходимо для понимания специальной литературы, выполнения письменных заданий (докладов, планов-конспектов и др.), а также для руководства детьми, для общения с родителями и т. д.

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций человеческого организма. Одним из проявлений этих функций являются физические качества — быстрота, ловкость, сила, вы-

носливость и др. Термин «физическое развитие» применяется и в более узком смысле — как уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями (рост, масса тела, сила мышц, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, величина изгибов позвоночника и др.).

Физическая подготовленность — это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, который определяется требованиями и нормами Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификацией (спортивные разряды и звания). Для детей дошкольного возраста нормативные показатели по основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения определены в «Программе воспитания в детском саду».

Физическое совершенство включает высокую степень здоровья, физического развития и физической подготовленности к жизни, к коммунистическому труду и защите Родины. В Программе КПСС физическое совершенство рассматривается как один из признаков всестороннего развития советского человека.

Физическое воспитание — составная часть коммунистического воспитания. Это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В процессе физического воспитания осуществляется одновременно умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Физическая подготовка — это профессиональная направленность физического воспитания (физическая подготовка актера, летчика, космонавта и др.). Она характеризуется спецификой задач, средств, методики проведения физических упражнений в зависимости от особенностей конкретной профессии.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Физические упражнения — это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. Понятие «упражнение» применяется и в значении процесса неоднократного повторения физического упражнения.

Спорт — это специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Физическая культура — часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики. К материальным ценностям

относятся спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), физкультурное оборудование, инвентарь, специальная одежда, обувь и др. К духовным ценностям принадлежат достижения науки о физическом воспитании, произведения искусства (литература, скульптура, живопись, графика, музыка и т. д.) и др. Физическая культура — самое широкое из всех понятий теории физического воспитания. Оно включает содержание всех рассмотренных выше понятий.

§ 2. Связь теории физического воспитания с другими науками

Теория физического воспитания связана с общественными, естественными и педагогическими науками.

Идеологической основой советской теории физического воспитания является учение марксизма-ленинизма. К. Маркс, Ф. Энгельс, В. И. Ленин научно обосновали цель коммунистического воспитания — всестороннее развитие человека, подготовка его к труду и защите Родины. Физическое воспитание — составная часть всестороннего развития. Основоположники научного коммунизма вскрыли причины возникновения воспитания и показали зависимость воспитания от социально-экономических условий, от особенностей развития общественного производства, политики господствующих классов. В классово антагонистическом обществе не может быть единой государственной системы физического воспитания. Только после победы Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране стало возможным осуществление учения Маркса — Энгельса — Ленина о всестороннем развитии физических и духовных способностей трудящихся и создание единой системы физического воспитания.

Учение классиков марксизма-ленинизма вооружает теорию физического воспитания методом познания и позволяет глубоко изучить закономерности целенаправленного обучения, воспитания и развития.

Естественнонаучная основа теории физического воспитания складывается из комплекса научных дисциплин (анатомия, физиология, гигиена, биомеханика, биохимия и др.). Центральное место в этом комплексе занимает учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет изучать закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, правильно строить процесс обучения.

Исследуя технику движений, биомеханика помогает оценивать их выполнение, намечать пути устранения выявленных ошибок и достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Данные, полученные в результате изучения биохимией химических процессов, протекающих в организме, в частности в мышцах, под влиянием выполнения физических упражнений, позволяют совершенствовать методику их проведения.

Новейшие достижения в области естественных наук теория физического воспитания использует для подбора средств, методов обучения физическим упражнениям, разработки методики проведения занятий.

Теория физического воспитания входит в систему педагогических наук, тесно связана с психологией и педагогикой, теорией и методикой отдельных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, коньки, плавание и др.). Подбор приемов обучения физическим упражнениям зависит от возрастных и индивидуальных психологических особенностей человека (внимания, мышления, памяти). При разработке вопросов обучения движениям теория физического воспитания опирается на общедидактические принципы и методы обучения, методы умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания и др.

Общие и специфические закономерности отдельных видов спорта теория физического воспитания учитывает при разработке методики обучения отдельным упражнениям и проведения занятий с разным составом занимающихся.

ГЛАВА ВТОРАЯ

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. Развитие советской системы физического воспитания

Советская система физического воспитания представляет собой единство идеологических и научно-методических основ, а также единство организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан СССР.

В дореволюционной России не было единой государственной системы физического воспитания. Царское правительство пренебрежительно относилось к прогрессивной отечественной системе физического образования, разработанной П. Ф. Лесгафтом, и для физического воспитания господствующих классов использовало различные зарубежные системы.

С победой Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране были созданы условия для разработки единой государственной системы физического воспитания, отвечающей интересам народа.

Советская система физического воспитания формировалась в борьбе с различными буржуазными влияниями: некоторые стремились ограничить физическое воспитание узкобиологическими задачами, игнорируя единство психической и физической сторон человека, ведущую роль социальных условий в воспитании, формирование целостной личности в процессе коллективных занятий физическими упражнениями; другие пытались доказать, что созданное ранее нужно уничтожить и создать новые физические упражнения, снаряды.

Под руководством Коммунистической партии эти ошибочные направления были преодолены. В стране сложилась подлинно народная, научно обоснованная система физического воспитания трудящихся. При этом было использовано все прогрессивное, накопленное человечеством на протяжении многовековой истории, в том числе идеи русских революционных демократов Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова и др., рекомендации К. Д. Ушинского и других классиков педагогики, труды выдающихся русских ученых П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского.

С первых дней Советской власти большое внимание уделялось научной разработке вопросов физического воспитания и подготовке кадров. Для этого открывались научно-исследовательские институты и специальные учебные заведения.

Видную роль в обосновании вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста и в подготовке специалистов сыграли Е. А. Аркин, Л. И. Чулицкая. Значительный вклад в развитие теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста внесли научные исследования и методические работы (в 30-е годы) сотрудников ЦНИИФК г. Москвы А. И. Быковой, М. М. Конторович, Е. Г. Леви-Гориневской, Н. А. Метлова, Л. И. Михайловой и др. Ими были разработаны программы для детского сада, созданы учебные пособия для учащихся педагогических училищ, воспитателей детских садов.

Дальнейшему развитию системы физического воспитания детей дошкольного возраста способствовали исследования научных сотрудников НИИ физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР А. И. Быковой, Е. Г. Леви-Гориневской, Д. В. Хухлаевой (1950—1960 гг.), НИИ дошкольного воспитания АПН СССР М. Ю. Кистяковской, Н. Т. Тереховой, Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, Е. Н. Вавиловой, А. Л. Удалой и др. (с 1960 г.), НИИ педиатрии Р. Г. Сорочек и З. С. Уваровой, НИИ гигиены детей и подростков Г. П. Юрко и др., преподавателей кафедр дошкольной педагогики, кафедр институтов физической культуры.

В результате общих усилий созданы единые программы по физическому воспитанию для детского сада, разработаны программы и учебные пособия для учащихся-дошкольных отделений педагогических училищ, факультетов дошкольного воспитания педагогических институтов, пособия для воспитателей детских садов.

Действующая на протяжении более полувека советская система физического воспитания, построенная на научной основе, вызвала рост результатов физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения. В связи с этим с 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО с более высокими нормами и требованиями. Комплекс ГТО призван способствовать подготовке населения нашей страны к коммунистическому труду и защите Родины. Мероприятия по комплексу ГТО содействуют вовлече-

нию в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом людей разного возраста.

Для дальнейшего совершенствования всей системы физического воспитания особое значение имеет постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», предусматривающее создание условий, при которых каждый гражданин СССР мог бы заниматься физической культурой и спортом. В постановлении подчеркивается также необходимость внедрения физической культуры в быт каждой советской семьи, улучшения физического воспитания детей, начиная с дошкольного возраста.

§ 2. Цель и задачи физического воспитания в СССР

В нашей стране цель и задачи физического воспитания вытекают из Программы КПСС, в которой нашло конкретное воплощение марксистско-ленинское учение о всестороннем развитии человека. Гармоническое развитие человеческой личности рассматривается как одно из условий построения коммунистического общества. Это не раз подчеркивалось в решениях партийных съездов, в частности в директивах XXVI съезда КПСС и специальных постановлениях о физическом воспитании. Развитое социалистическое производство в условиях научно-технического прогресса нуждается во всесторонне физически развитых, с высокой подвижностью функций организма, с точными, быстрыми реакциями, в выносливых, закаленных, смелых, волевых, не боящихся трудностей людях.

Целью физического воспитания является подготовка к жизни, к коммунистическому труду и защите Родины. Эта цель едина для всех учреждений и организаций, осуществляющих физическое воспитание в нашей стране.

В соответствии с указанной целью физическое воспитание предусматривает решение следующих задач:

1. Оздоровительные: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, обеспечение творческого долголетия советских людей.

2. Образовательные: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость и др.), овладение специальными знаниями, привитие организаторских способностей.

3. Воспитательные: содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию в духе принципов морального кодекса строителя коммунизма.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от контингента занимающихся: их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, а также профессиональных интересов.

§ 3. Основные черты советской системы физического воспитания

Основными чертами советской системы физического воспитания являются коммунистическая идейность, народность и научность.

Идейность советской системы физического воспитания заключается в коммунистической направленности. В процессе занятий физическими упражнениями формируется коммунистическое мировоззрение и воспитываются нравственные качества в духе кодекса строителя коммунизма. Наша система физического воспитания служит благородным целям гармонического развития физических и духовных способностей людей, занятых строительством коммунистического общества. Идейная сущность советской системы физического воспитания выражена в ее цели, задачах, принципах и методах, а также в организационных основах. Прогрессивный характер советской системы физического воспитания определяется преимуществами социалистического строя. Руководящая роль в ее развитии принадлежит Коммунистической партии. Перспективы дальнейшего развития советской системы физического воспитания указаны в Программе Коммунистической партии. Реализация положений Программы КПСС находит выражение в материалах партийных съездов и в конкретных постановлениях о физическом воспитании и спорте.

Народность советской системы физического воспитания заключается в соответствии ее цели жизненным интересам народа. В нашей стране создана единая для всех граждан система физического воспитания. Успехи в улучшении физического развития и физической подготовленности населения влияют на рост производительности труда и, следовательно, на благо всего народа. Поэтому физическое воспитание советского человека — дело государственной важности.

Все население нашей страны вовлекается в систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Для этого создаются необходимые условия: строятся стадионы, бассейны, оборудуются гимнастические залы, площадки, изготавливается спортивный инвентарь, одежда, обувь и т. д.

Все советские граждане имеют одинаковые права на занятия физическими упражнениями и спортом независимо от национальности, образования, занимаемой должности. В процессе физического воспитания наряду с общепринятыми средствами используются и развиваются национальные виды физических упражнений и спорта.

Научность является характерной чертой советской системы физического воспитания. В нашей стране на основе исследований создаются и совершенствуются единые государственные программы, учебные пособия, разрабатываются нормативные показатели физического развития, физической подготовленности для каждо-

го возрастного периода, определяются требования к физкультурному оборудованию, инвентарю.

Научная работа проводится как в научно-исследовательских, так и в учебных институтах (педагогических, медицинских и институтах физической культуры). Все новое, полученное в результате исследований, внедряется в практику. В связи с этим улучшается постановка физического воспитания в государственных учреждениях, общественных организациях и в семье.

Проводится большая работа по повышению квалификации педагогических работников (воспитателей дошкольных учреждений, учителей школ, преподавателей вузов и др.), организуются специальные мероприятия (семинары, педагогические чтения и др.) с целью привлечения их к обобщению своего опыта, к научной работе.

§ 4. Общие принципы советской системы физического воспитания

К общим принципам советской системы физического воспитания относятся принцип связи физического воспитания с трудовой и военной подготовкой; принцип всестороннего развития личности; принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Принципом связи физического воспитания с трудовой и военной подготовкой следует руководствоваться при решении задач физического воспитания во всех возрастных периодах жизни человека. Это означает, что в процессе занятий физическими упражнениями следует формировать такие двигательные навыки и физические качества, которые могут быть использованы как в мирной, так и в военной обстановке.

Важное значение при выполнении трудовых операций и боевых действий имеют физические качества, которые развиваются одновременно с формированием двигательных навыков и умений. Успех в труде повышается от способности человека быстро овладевать трудовыми операциями.

От уровня психических процессов (ощущение, восприятие, мышление, память, воображение, внимание) и нравственно-волевых качеств (смелость, решительность, выдержка) зависит продуктивность выполнения различных видов деятельности. А развитию психических процессов и волевых качеств во многом способствует физическое воспитание. Крепкое здоровье, всестороннее физическое развитие, закаленность к неблагоприятным условиям окружающей среды необходимы человеку для успешной трудовой и военной деятельности. Любовь к труду и доступные трудовые навыки, приобретаемые в процессе физического воспитания, также важны для дальнейшей деятельности.

С усложнением техники повышаются требования к физической подготовленности человека, что вызывает необходимость

непрерывного совершенствования постановки физического воспитания.

Принцип всестороннего развития личности. Строительство коммунизма может быть осуществлено только людьми со всесторонне развитыми физическими и духовными способностями. В решении этой задачи особая роль принадлежит физическому воспитанию. При проведении физических упражнений наряду с решением специфических задач физического воспитания (укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и др.) формируется личность человека в целом, т. е. одновременно развиваются психические процессы, мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение), нравственные качества (коллективизм, сознательная дисциплина, честность), эстетические вкусы (умение понимать, оценивать, чувствовать красоту движений, осанки, одежды), а также осуществляется трудовое воспитание. Очень важно опираться на этот принцип в работе с дошкольниками, так как в этом возрасте закладываются основы всестороннего развития личности.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. В нашей стране забота о здоровье человека — дело государственной важности. В Программе КПСС указывается: «Социалистическое государство — единственное государство, которое берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения»¹. Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекает ответственность педагогов за сохранение и укрепление здоровья своих воспитанников. Процесс физического воспитания должен быть построен таким образом, чтобы обеспечивалось благотворное влияние его на здоровье занимающихся. Это возможно при правильном подборе средств и рациональной методике их применения, а также при осуществлении врачебного контроля.

Принципы советской системы физического воспитания тесно взаимосвязаны. Ведущим является принцип связи физического воспитания с трудовой и военной подготовкой, так как он отражает цель физического воспитания в нашей стране. Принцип всестороннего развития личности выражает одну из главных задач коммунистического общества — формирование людей со всесторонне развитыми способностями. Первые два принципа могут быть реализованы в том случае, если при осуществлении физического воспитания будет проявляться забота о здоровье занимающихся.

Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., 1976, с. 96.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПРЕДМЕТ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В педагогических училищах курс «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» предусматривает изучение вопросов методики физического воспитания детей от рождения до 7 лет. Учащиеся овладевают знаниями, умениями и навыками, необходимыми для работы с детьми по физическому воспитанию в разных типах дошкольных учреждений (ясли, детский сад, ясли-сад). Данный курс связан с курсом «Физическое воспитание», а также с рядом предметов учебного плана (анатомия, физиология, гигиена, психология, общая и дошкольная педагогика).

На практических занятиях по курсу «Физическое воспитание» учащиеся овладевают двигательными навыками (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения, подвижные игры), знакомятся с основами методики проведения физических упражнений, техникой их выполнения, приемами страховки. Курс «Физическое воспитание» предусматривает не только укрепление здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность учащихся, но и создает основу для глубокого изучения «Методики физического воспитания в дошкольных учреждениях». Знания, приобретенные при изучении анатомии, физиологии, гигиены, психологии, педагогики, позволяют учитывать физиологические и психологические особенности детей при подборе физических упражнений для разных возрастных групп и обосновании методики их проведения.

Курс «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» включает следующие темы: «Предмет теории физического воспитания»; «Советская система физического воспитания»; «Предмет методики физического воспитания в дошкольных учреждениях»; «Задачи физического воспитания»; «Средства физического воспитания»; «Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания»; «Методика обучения физическим упражнениям»; «Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях»; «Планирование и учет работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях»; «Оборудование и инвентарь для работы по физическому воспитанию».

Изучение тем курса идет параллельно с наблюдательской практикой в дошкольных учреждениях. Кроме того, учащиеся

приобретают практические навыки проведения физических упражнений с детьми разных возрастных групп сначала в учебных группах педучилища, а в дальнейшем и на практике в детском саду.

В процессе занятий в педучилище учащиеся овладевают навыками составления планов-конспектов физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию в детском саду, а также навыками составления докладов, консультаций, бесед для родителей, оформления родительских уголков, написания аннотаций на статьи из журналов и книг. Учащиеся учатся также составлять перспективные планы работы, планы работы на неделю, вести журнал учета состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

§ 1. Оздоровительные задачи

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутулости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный

аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

Мышечная система закрепляет отдельные части тела в определенном положении и изменяет это положение, т. е. производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию — защищает от ударов, повреждений, охлаждения костную систему, внутренние органы.

Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20—22% массы тела. Особенно слабы у новорожденных мышцы рук и ног: они сокращаются медленно и долго не расслабляются. В первые месяцы грудного возраста преобладает тонус (напряжение) мышц сгибателей над тонусом разгибателей. Мышцы у детей богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.). Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц-разгибателей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечно-сосудистая система достигает наибольшей зрелости. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утомляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности. Пульс у маленьких детей очень частый — 140—160 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 7 годам доходит до 95—85 ударов в минуту. Учитывая эти особенности, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению притока крови к сердцу и улучшению ритмичности его сокращений, развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Дыхательная система. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается. Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое неглубокое дыхание (у детей грудного возраста 40—35 дыханий в минуту,

к 7 годам 24—22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам, воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания. При дыхании же через рот холодный воздух может вызвать переохлаждение слизистой носоглотки (миндалин), их заболевание и, кроме того, в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом воздух очищается.

Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Вследствие слабости мышечной оболочки двигательная деятельность кишечника мала и легко расстраивается. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы. Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения), т. е. закаливания.

§ 2. Образовательные задачи

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы **двигательные навыки и умения** формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замахи и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «Волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также

спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать **физические качества** (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими физическими качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять **правильное положение тела**, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек **личной и общественной гигиены** (мытье рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т. д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

В процессе занятий физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

§ 3. Воспитательные задачи

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменам.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется подготовка к труду: у детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для труда; способность к быстрому овладению двигательными навыками и трудовыми операциями. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, площадки (участие в устройстве ямы с песком для прыжков, снежных валов, в заливке дорожек для скольжения, катка, в прокладывании лыжни и т. д.), с изготовлением и ремонтом простейшего физкультурного инвентаря (шитье мешочков для метания, приготовление целей для метания и т. д.), с уходом за ним (дети вытирают пыль с гимнастической стенки, скамейки, мячей, палок, обручей и др., очищают лыжи, санки, коньки от снега, велосипеды от пыли и ставят их на место).

Дети также принимают участие в непосредственной подготовке к занятиям помещения и площадки (расчищают каток от снега, поливают физкультурную площадку, собирают опавшие листья и т. д.), расставляют и собирают физкультурный инвентарь на занятиях, выносят на площадку атрибуты для игр. У детей формируются навыки по самообслуживанию (одевание, раздевание костюмов, обуви), а также по оказанию помощи воспитателю в проведении закаливающих процедур. Одновременно на занятиях физическими упражнениями у детей воспитывается уважение к труду взрослых.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. Общая характеристика средств физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые

изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их¹.

Физические упражнения — специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Безусловные (врожденные) рефлексы проявляются у ребенка с первых дней жизни. Так, если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову (защитно-оборонительный рефлекс); в положении на весу на животе — голову отклоняет назад, а на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо (рефлексы положения и расположения частей тела); при прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать (кожно-ножной рефлекс), а к коже спины — выгибает позвоночник (спин-

¹ Вопросы использования гигиенических факторов и естественных сил природы подробно раскрыты в учебных пособиях по дошкольной педагогике и гигиене.

ной рефлекс). Таким образом, безусловные рефлексы вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития, а также организма в целом. Ценность безусловных рефлексов заключается в том, что они могут быть применены в первые недели жизни ребенка, когда из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног невозможно еще использовать физические упражнения.

Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

§ 2. Характеристика физических упражнений

Техника — способ выполнения движения для решения двигательной задачи (например, метание на дальность способом «из-за спины через плечо»).

Критерием оценки эффективности техники физических упражнений является внешняя форма (фигурное катание на коньках), количественный результат (прыжки, метание, бег и др.) или выполнение двигательной задачи (попадание в цель).

В технике физических упражнений различают основу, определяющее звено, детали.

Основа техники — это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. **Определяющее звено техники** — это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения (конечное усилие при броске в метании на дальность). Выполнение определяющего звена происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменяться, не нарушая основы техники (для сохранения равновесия после броска в метании поменять ноги перескоком или приставить одну ногу к другой). Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

В ациклических движениях (метание, прыжки и др.)¹ различают три фазы: подготовительную, основную (главную) и заклю-

чительную. Все фазы взаимосвязаны, протекают слитно и обуславливают друг друга, но каждая из них имеет особое назначение. **Подготовительная фаза** обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Например, в метании на дальность движение руки и туловища при замахе (подготовительная фаза) совершается в противоположную сторону, чем при броске (в основной фазе). При этом растягиваются те мышцы, которые в основной фазе должны быстро и сильно сократиться. Удлинение пути движения руки обеспечивает дальность полета мяча. **Основная фаза** направлена на решение главной двигательной задачи (в метании выбросить предмет). В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в соответствующем месте, направлении и в необходимый момент. Основная фаза составляет сущность способа выполнения упражнения. **Задача заключительной фазы** — затормозить движение и сохранить равновесие (не переступить через линию после броска в метании на дальность).

В упражнении выделяют также **элементы**. Например, в метании в цель — исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия.

Пространственная характеристика включает исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию.

Исходное положение — расположение частей тела перед началом упражнения. Оно выражает готовность к действию, создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих движений (отставление ноги назад при метании на дальность позволяет правильно выполнить замах, в результате этого увеличивается дальность броска). Изменением исходного положения тела и его частей можно усложнить упражнение, усилить нагрузку на мышцы и оказать положительное влияние на организм (повороты вправо и влево, сидя на скамейке, усиливают работу мышц живота). Относительно неподвижное положение тела или его частей в процессе выполнения физических упражнений достигается за счет статического напряжения мышц. От сохранения нужного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых физических упражнений. Так, низкая стойка конькобежца, лыжника, посадка велосипедиста уменьшают сопротивление воздуха и тем самым способствуют увеличению скорости передвижения.

В технике некоторых упражнений имеет значение **определённое положение головы** (при ходьбе по скамейке, бревну для сохранения равновесия необходимо голову держать прямо). К положению тела и его отдельных частей в фигурном катании, в художественной, спортивной гимнастике предъявляются спе-

¹ О циклических, ациклических, смешанных движениях см. на с. 30.

циальные эстетические требования — оттянутые носки, прогнутое туловище и др.

Путь движущейся части тела или предмета называют **траекторией**. В траектории выделяют форму, направление и амплитуду движения. По форме траектории движения бывают прямолинейные и криволинейные. При ударе по подвешенному мячу используют прямолинейное движение. При всех переменах направления происходит криволинейное (петлеобразное) движение (метание в цель). Общий путь криволинейного движения по сравнению с прямолинейным более длинен. Сложность формы траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще. Например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

От направления, которое придается движущемуся телу (или его части) или предмету, зависят успешность выполнения двигательной задачи (попадание в цель) и эффективность воздействия физических упражнений на развитие отдельных мышц. Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вперед) или к внешним ориентирам (метание через веревку). Основными направлениями движений принято считать вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево. Направление сгибательных движений определяется по плоскости тела. Применяются термины «вперед», «назад» — для движений в боковой (переднезадней) плоскости (наклон туловища вперед-назад); «вправо», «влево» — для движений в лицевой плоскости (наклон в сторону); «направо», «налево» — для вращательных движений в горизонтальной плоскости (поворот направо, налево). Применяют также промежуточные направления (например, вполоборота направо и др.). Ведущую роль в контроле за направлением движения играет зрение. В связи с этим при быстрых и сильных изменениях направления движение головы несколько опережает движение остальных частей тела.

Амплитуда движения — это величина пути перемещения части тела. Она может определяться условными обозначениями (полуприседание), а также с помощью внешних ориентиров (при наклоне дотронуться до пола) и ориентирами на собственном теле (при наклоне хлопнуть по коленям), угловыми величинами (градусами), линейными мерами (длина шага). Амплитуда движений зависит от строения костей и суставов, эластичности связок и мышц. Различают активную подвижность сочленений, достигаемую произвольным сокращением мышц, и пассивную, вызванную действием внешних сил (партнер). Величина пассивной подвижности больше активной. В жизни максимальная физиологически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, довести движение до крайних границ, то можно повредить мышцы и связки. Кроме того,

после выполнения движения с большой амплитудой трудно плавно изменить его направление. Полный объем подвижности в суставах используют тогда, когда требуется предварительно растянуть те мышцы, которые в дальнейшем должны быстро и сильно сократиться, а также для растягивания укороченных мышц, увеличения гибкости, корригирования дефектов осанки, укрепления сводов стопы.

Для обозначения движений с разной амплитудой применяют термины «размашистые», «мелкие». Размашистыми называют движения с большой, мелкими — с малой амплитудой. Неточными называют движения, при которых направление или амплитуда движения не соответствует поставленной двигательной задаче.

Пространственно-временные характеристики	Скорость и ускорение являются пространственно-временными характеристиками движения тела.
---	--

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом (или его частями), к затраченному на это времени. Если скорость постоянна во всех точках пути, то движение называют равномерным, если она изменяется, движение называют неравномерным. Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. Оно может быть положительным (с увеличением скорости) и отрицательным (с уменьшением скорости). В процессе выполнения движений могут изменяться и скорость, и ускорение. Если движения выполняются без резких изменений скорости (с малым ускорением), их называют плавными. Резкими называют движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, движения неравномерно ускоренные и неравномерно замедленные или если движения мгновенно прекращаются. Движения с постоянной скоростью или постоянным ускорением встречаются редко. В хорошо выполненном физическом упражнении, как правило, не бывает внезапных, резких изменений скорости.

При выполнении движений различают скорость движения всего тела и отдельных его частей. Скорость передвижения всего тела зависит не только от скорости движения отдельных частей, но и от других факторов (сопротивление внешней среды и др.).

Различают скорость оптимальную и максимальную. Чем скорость выше, тем выше результат. Однако для достижения наибольшего результата часто важна не максимальная, а оптимальная для каждого человека скорость движения. Скорость движения может быть свободной (при подъеме в гору) и вынужденной (при спуске с горы). В практике физического воспитания необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или уменьшать ее (ходьба с ускорением или замедлением темпа).

Временные характеристики	К временным характеристикам относятся длительность выполнения упражнения и его элементов, отдельных статических положений и
---------------------------------	---

темпа движения. На выполнение различных упражнений (прыжки, метание) затрачивается разное время. Отдельные элементы техники выполняются с разной длительностью (замах при метании выполняется медленнее, чем бросок). Зная величину длительности упражнения, его отдельных элементов и регулировать его.

Под темпом понимают частоту повторения циклов движений, или количество движений в единицу времени (темп ходьбы 120—140 шагов в минуту). Темп движения зависит от массы движущейся части тела. Например, при движениях пальцев рук можно поддерживать более высокий темп (8—10 движений в секунду), чем при движении туловища (1—2 движения в секунду). С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, при темпе 180—200 шагов в минуту ходьба переходит в бег. Изменение темпа движений приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки. Движения могут выполняться и в индивидуальном темпе.

Ритмическая характеристика

Ритм — это чередование мышечного напряжения и расслабления. В освоенных движениях ритм приобретает устойчивый характер. Ритмические движения выполняются легко, поэтому долго не вызывают утомления.

Динамическая характеристика

На выполнение физических упражнений влияют многие факторы, в частности внутренние и внешние силы.

К внутренним силам относятся пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц и др.), активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц), реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорениями).

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила реакции опоры, сила сопротивления внешней среды (воздуха, воды, песка, пола, грунта) и физических тел (предметы, партнеры в парных упражнениях), сила тяжести снаряда (набивной мяч, гантели), инерционные силы.

При правильном выполнении физических упражнений наблюдается наиболее рациональное соотношение всех взаимодействующих сил.

§ 3. Классификация физических упражнений

Классификация — это распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками. Она помогает ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач.

В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы.

Гимнастика в советской системе физического воспитания подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, гимнастика на снарядах и вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная гимнастика для отдельных видов спорта, производственная, лечебная и др.).

Особенности гимнастики: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и различные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки физической нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, физкультурных снарядов, инвентаря; применение музыкального сопровождения. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее для решения разнообразных задач на занятиях с людьми всех возрастов, с разным состоянием здоровья, с различной физической подготовленностью.

Подвижные игры — это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстрота, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре представляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т. д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать ее в разных возрастных группах.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным качествам человека. Поэтому занятия спортом допустимы лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при соответствующей физической подготовленности. В детском саду дети овладевают лишь основами техники спортивных упражнений, что составит базу для занятий спортом в последующем.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышает их оздоровительный эффект. В дошкольных учреждениях проводятся прогулки за пределы участка и за город (элементарный туризм). При этом применяются разные способы передвижения (пешком, на лыжах, на велосипедах).

Физические упражнения распределяются и по другим признакам, например по признаку преимущественного значения их для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и т. д. Каждое упражнение требует проявления одновременно всех качеств, но в наибольшей степени развивает какое-либо одно. Бег на короткие дистанции преимущественно развивает быстроту, а бег на длинные дистанции — выносливость.

Упражнения могут распределяться на группы по использованию снарядов и предметов: упражнения на гимнастической скамейке, бревне, упражнения с палками, с мячами и т. д.

Упражнения делятся на группы по анатомическому признаку: упражнения для мышц плечевого пояса и рук, туловища и ног и т. д.

Существует классификация, составленная по структурному признаку: упражнения циклического, ациклического, смешанного типа. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью частей движения в цикле. В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) каждое упражнение является законченным действием. В смешанных движениях (прыжки с разбега) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

По биомеханическим признакам упражнения делят на поступательные (прыжки в длину с разбега), вращательные (метание диска); по физиологическим — на упражнения различной интенсивности.

Кроме того, движения делятся на естественные и абстрактные. Первые (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.) применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда. Абстрактные специально созданы для решения задач физического воспитания. К ним относятся общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела, а также видоизмененные естественные движения (ходьба и бег на месте и др.).

Упражнения делятся на динамические и статические. Динамические упражнения связаны с перемещением в пространстве. Статические упражнения основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении (стойка «смирно» и др.).

В «Программе воспитания в детском саду» упражнения распределены по принятой в теории физического воспитания классификации (гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения).

§ 4. Характеристика программы по физическому воспитанию

Программа — это документ, включающий перечень знаний о физическом воспитании, а также физических упражнений.

Программа построена по возрастному принципу. Для каждой возрастной группы дается перечень гимнастических упражнений: строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания); общеразвивающие упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног без предметов и с предметами, на предметах); основные движения (ходьба, бег, упражнения для развития равновесия, ползание, прыжки, метание). В программу включены спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, самокатах, спортроллерах; плавание). Кроме того, указаны подвижные игры разного характера (сюжетные, бессюжетные и др.), спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, городки), элементы из спортивных игр (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол и др.), танцевальные упражнения, безусловные рефлексы, массаж. Упражнения от одной возрастной группы к другой усложняются, а количественные показатели постепенно увеличиваются.

Программа для учащихся I класса школы является продолжением программы по физическому воспитанию в подготовительной группе детского сада.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания

Обучение в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

Содержание обучения в дошкольных учреждениях определяется «Программой воспитания в детском саду». В детских спортивных школах и в семье детей обучают более сложным упражнениям (фигурное катание, художественная гимнастика и др.), проведение которых требует создания особых условий.

В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей, передавая им знания, воспитатель решает и задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Обучение, проводимое со всей группой детей, содействует воспитанию у них умений, необходимых для успешных

занятий в школе: заниматься в коллективе; слушать, когда объясняют всей группе; наблюдать за показом; оценивать качество выполнения упражнений; организовано выполнять задания и др.

При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

§ 2. Двигательные умения и навыки

Двигательное умение — способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательный навык — автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадиях навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх.

Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического порядка (сильные эмоции, необычная обстановка и т. п.). Со стабилизацией связана возможность длительного сохранения навыка без упражнения: навыки езды на велосипеде, плавания, передвижения на лыжах, на коньках сохраняются в основных чертах на протяжении всей жизни. В процессе становления навыка появляются легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия («чувство воды» в плавании, «чувство снега» в ходьбе на лыжах, «чувство ребра» в фигурном катании, «чувство мяча» в играх).

По мере упрочения навыка повышается роль двигательного анализатора, «мышечного чувства», зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т. п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения — применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются.

Понятие «навык» не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда

несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому надо детей сначала научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка.

§ 3. Этапы обучения

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Углубленное разучивание. Задача второго этапа — создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

§ 4. Закономерности формирования двигательных навыков

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега. По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

§ 5. Принципы обучения

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному,

от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

§ 6. Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы, кинокольцовки), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

К показу воспитатель тщательно готовится. Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

В процессе обучения полезно давать детям задание наблюдать за своими товарищами и отмечать качество выполнения упражнений.

К показу упражнений следует привлекать и детей: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту воспитателя (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.)

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы), а также кинофильмы, кинокольцовки.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильное выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.). Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения. Зрительные ориентиры используют обычно после того,

как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью воспитателем, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим воспитатель помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. Каталки, коляски побуждают к ходьбе и бегу, а стул-кресло на полозьях к передвижению на коньках по льду.

При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки.

Словесные методы К данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Название упражнения. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «растягивание резинки», «накачивание насоса», «паровоз», «гуси шипят» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, воспитатель только называет его.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Например, показывая в замедленном темпе, как надо метать мешочки на дальность правой рукой, воспитатель говорит: «Дети, посмотрите, как я буду метать мешочек с песком. Вот я взяла мешочек в правую руку и крепко держу его. Встаю около веревки. Правую ногу отставляю назад, немного поворачиваюсь вправо, руку с мешочком опускаю вниз. А теперь смотрю вперед, прицеливаюсь. Затем замахииваюсь, отвожу руку с мешочком и отставляю ногу как можно дальше назад, бросаю мешочек изо всех сил, а чтобы не упасть, приставляю правую ногу к левой. Теперь посмотрите еще раз.

Такое описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них.

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, воспитатель при объяснении опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение.

Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождается показом или выполнением физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

Указания. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае воспитатель оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

Команды. Распоряжения. Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной — заключен сигнал к немедленному выполнению действия.

Важно научиться правильно подавать команду, т. е. умело акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса. Так, подавая команду «На месте шагом марш!», сначала произносят слова «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем — «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть.

При подаче команды воспитатель обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание.

Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам воспитатель («К окну — поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного инвентаря.

В младших группах при проведении физических упражнений используются распоряжения; постепенно детей приучают к пониманию и выполнению команд, принятых в гимнастике.

Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети слышали и поняли воспитателя, правильно и своевременно начали действовать.

Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд.

Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизи-

руют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

В начале занятия целесообразно, например, спросить у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры. В процессе занятия можно спросить, правильно ли выполняются упражнения. Эти вопросы помогают замечать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки и т. д.

Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Например, беседа после лыжной прогулки может уточнить технику передвижения на лыжах, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, а также обобщить знания о подготовке к такой прогулке (смазать лыжи с учетом свойств снега при различной температуре, одеться соответственно погоде). Беседа проводится со всей группой или с подгруппой. Воспитатель заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Практические методы К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной формах.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчле-

нить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом. Так, сначала обычно выполняются упражнения в подпрыгивании и доставании подвешенных предметов, в прыгивании с возвышения, а затем уже прыжки в высоту с разбега.

После того как дети в основном освоили физическое упражнение, следует увеличивать расстояние, массу пособий, а также изменять условия (помещение, участок, лес и т. д.). С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах.

Проведение упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

Проведение упражнений в соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Пользоваться соревновательным методом надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно. Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильнее пройдет по гимнастической скамейке и т. д. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становятся дальность броска, высота прыжка, быстрота выполнения упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше раз попадет мячом в цель, кто быстрее добегит до флажка и

т. д. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто раньше дойдет до середины, чей отряд, звено скорее соберется.

Соотношение методов и приемов на разных этапах обучения

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний.

Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кинограммы, кино- и диафильмы), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

§ 7. Методика развития физических качеств

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту

с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер — способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем — глубокое приседание.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (ката-

ние на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила — степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости.

§ 8. Формирование навыков правильной осанки

Осанка — привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более

высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

У новорожденного позвоночник, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы почти прямой. Постепенно у ребенка в положении лежа на животе и на руках у взрослого в вертикальном положении образуется изгиб в шейной части. Когда ребенок начинает сидеть, стоять, у него появляется изгиб в поясничной области. К концу первого года жизни все изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный, крестцовый) в основном сформированы, но не закреплены и в положении лежа выпрямляются.

Во избежание различных отклонений от нормы следует оберегать детей от непосильных нагрузок: нельзя долго держать ребенка в положении сидя или стоя без опоры, если он еще не научился самостоятельно принимать это положение. Надо, чтобы ребенок сам вставал, держась за опору.

Уже на втором году жизни детям показывают и объясняют, как надо сидеть, стоять, ходить, и учат этому на занятиях физическими упражнениями или другими видами деятельности.

Правильная осанка в положении сидения — прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром.

При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, позвоночник искривляется. На устных занятиях дети сидят откинувшись назад, опираясь спиной о спинку стула, спина прямая, руки на коленях (ближе к животу), плечи развернуты, голова поднята, взгляд обращен на воспитателя. При такой позе органы брюшной и грудной полостей не сдавливаются, кровообращение и дыхание улучшаются, устраняется застой крови в ногах и брюшной полости.

На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены.

От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника. Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается. Кроме того, сви-

сающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижнешейной и верхнегрудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвижение плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате развиваются сутулость и верхнегрудной кифоз.

Стоять нужно в основной стойке или на слегка расставленных ногах (на ширине ступни)

Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение, по залу. Такое задание повторяется несколько раз. Сохранить правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове.

Необходимо повседневно следить за осанкой детей. В старших группах нужно приучать детей замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно исправлять их.

§ 9. Осуществление нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями

На занятиях физическими упражнениями для формирования положительных черт характера, нравственных качеств используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример детей и самого воспитателя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам. Убеждение применяется в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, воспитатель разъясняет правила поведения, побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они подкрепляются примерами: воспитатель отмечает положительное поведение отдельных детей и остальные стараются им подражать. Не менее важен личный пример самого воспитателя: чем выше авторитет педагога, тем сильнее его влияние на нравственное воспитание детей.

Накопление морального опыта и закрепление его осуществляются методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности. Особенно ценны в этом отношении подвижные игры. Руководящая роль в выработке нравственных качеств у детей дошкольного возраста принадлежит воспитателю.

В процессе физического воспитания у детей развиваются волевые качества (настойчивость, выдержка, смелость, решитель-

ность и др.). В наибольшей степени этому способствуют физические упражнения, требующие проявления смелости (лазание по гимнастической стенке, прыжки в высоту с разбега, скатывание с горки на лыжах и др.) При этом необходимость выполнения правил, пример товарищей побуждают детей преодолевать боязнь, проявлять выдержку

Обучение физическим упражнениям необходимо сочетать с развитием психических процессов (ощущение, восприятие, мышление, память и др.), с совершенствованием умственных операций (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение). Воспитатель организует целенаправленное наблюдение за показом физических упражнений, пользуется сравнениями. Например, объясняя технику метания в цель, он указывает на сходство и различие ее с техникой метания на дальность. В ходе обучения воспитатель может использовать также вопросы, которые помогают детям внимательно наблюдать, выделять главные элементы в движении, критически оценивать выполняемое упражнение, приучают к самооценке качества выполнения физических упражнений.

Давая различные задания, воспитатель способствует проявлению активности, самостоятельности, сообразительности, смекалки, находчивости. Например, педагог предлагает своим воспитанникам придумать, как пролезть в обруч, как двум детям, стоящим на бревне, разойтись, не сходя с него.

Знания о физическом воспитании дети приобретают как в процессе занятий физическими упражнениями, так и во время бесед, при чтении книг, просмотре диафильмов, кинофильмов.

Использование подвижных игр, проведение упражнений в имитационной форме способствуют закреплению у детей знаний об окружающей действительности (виды труда, способы передвижения людей и т. д.)

На занятиях физическими упражнениями решаются и задачи эстетического воспитания. Образцовый показ в сочетании с эмоциональным выразительным объяснением вызывает у детей эстетическое удовольствие, желание выполнить движение с такой же легкостью, изяществом. Воспитатель разъясняет, что движения человека красивы, если они естественны, целесообразны, экономны и продуктивны. Он обращает внимание детей также на правильную осанку, аккуратный костюм, красивые физкультурные пособия, стремясь вызвать у воспитанников радостные переживания. В старших группах педагог привлекает детей к эстетической оценке движений.

Воспитанию положительных эмоций у детей способствуют правильный подбор упражнений и рациональная методика их проведения, использование музыкального сопровождения, создание благоприятной обстановки, жизнерадостное настроение воспитателя и т. д.

Для приобщения детей к труду в процессе физического воспитания педагог привлекает детей к подготовке к занятиям, к ухо-

ду за физкультурным инвентарем, к ремонту его. При формировании трудовых навыков воспитатель показывает и рассказывает, как нужно выполнить задание, оценивает качество выполнения, поощряет внесение элементов творчества, использует положительный пример детей, взрослых.

ГЛАВА ПЯТАЯ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

ГИМНАСТИКА

Гимнастика включает строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, прыжки, метание, лазанье).

§ 1. Строевые упражнения

Строевые упражнения — совместные действия занимающихся в том или ином строю. **Строй** — это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Дети усваивают понятия о колоннах, шеренгах, круге, поворотах (налево, направо, кругом), смыканиях и размыканиях. Музыкальное сопровождение при выполнении строевых упражнений создает у ребят бодрое настроение.

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый, правый).

Эти условные обозначения определяются по правой границе зала — одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.

Построения — это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, враспынную.

Построение в колонну по одному. Колонна-строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага

или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее — замыкающий.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному — становись!». По этой команде воспитатель встает по правую сторону, лицом в верхний правый угол и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом и принять основную (строевую) стойку, т. е. стать прямо без напряжения, пятки соединить, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни (стопы), ноги в коленях выпрямить, грудь приподнять, туловище несколько подать вперед, живот подбрать, не сгибаясь в пояснице, плечи держать на равной высоте, руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты, голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть перед собой, равняясь в затылок друг другу, и не шевелиться. После того как за воспитателем встал один ребенок, он встает лицом к колонне, чтобы видеть всех детей и руководить построением.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево, начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу (правую или левую), другую слегка сгибают в колене. Руки опущены вдоль туловища или за спиной (захват за запястье — правая рука держит за запястье левую руку). В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) — вольно!» отставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

После команды «Вольно!» подается команда «Смирно!». Перед исполнительной командой «Смирно!» добавляется слово *группа* (колонна, внимание и др.), привлекающие внимание, например: «Группа — смирно!», «Колонна — смирно!», «Внимание — смирно!».

Для отмены команды, прекращения неправильно (нечетко) выполняемого движения подается команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение. Для отмены построения в колонну по одному с выходом из строя применяется команда «Разойдись!». После этой команды можно свободно передвигаться по залу (площадке).

Для равнения в колонне по одному подается команда «Равняйся!», и дети должны смотреть в затылок впереди стоящему. Перед исполнительной командой «Равняйся!» добавляют слово *группа* (колонна, внимание и др.), например: «Группа — равняйся!», «Колонна — равняйся!», «Внимание — равняйся!».

Если надо колонну по одному передвинуть вперед, назад, в сто-

рону (вправо, влево), на два шага (или несколько шагов), подается команда «Два шага вперед (назад) шагом — марш!» По этой команде на «раз», «два» делается два шага вперед (назад) и на «три» приставляется нога.

По команде «Два шага вправо (влево) шагом — марш!». На «раз», «два», «три», «четыре» делается два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

В младших группах обучают построению в колонну по одному, кто за кем хочет, а с четвертого года жизни — уже по росту.

В начале обучения построению в колонну по одному широко используются зрительные ориентиры: детям предлагают стать около предметов (кубиков), расположенных на одной линии (на расстоянии 40—45 см), или между двумя шнурами, или около одного шнура (на шнурах завязываются ленточки, около которых должны строиться дети. Когда все дети встанут около кубиков (ленточек), воспитатель поясняет, что они встали друг за другом и, чтобы проверить правильность построения, нужно поднять руки вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка и смотреть ему в затылок. Затем предлагается детям разойтись и походить, а по распоряжению воспитателя снова построиться, подравняться в затылок, соблюдая дистанцию. Это задание повторяется несколько раз. Дети постепенно приучаются к равнению в затылок, к проверке дистанции сначала с помощью двух, одной руки, а затем на глаз, строясь без помощи зрительных ориентиров.

В младших группах для закрепления навыка построения в колонну по одному проводятся игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» и др.

Сначала построение в колонну по одному проводится без учета времени. В дальнейшем дети должны уметь строиться в обусловленное время или как можно быстрее. Воспитатель определяет время построения и объявляет детям результат.

Когда дети научатся строиться в колонну по одному на одном месте, нужно развивать у них умение выполнять построение в разных местах зала (площадки).

Постепенно детей приучают к пониманию команды для построения в колонну по одному. В младших группах дается сначала распоряжение «Дети, станьте около кубика (между двумя шнурами, около ленточки на шнуре)!»; «Дети, станьте за Олей — друг за другом!».

В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному — становись!».

В процессе обучения построению в колонну по одному воспитатель делает указания, относящиеся к положению туловища, головы («Станьте прямо», «Выпрямите спину», «Плечи расправьте», «Голову выше»). Для равнения даются указания «Спрячьтесь, чтобы никого не было видно», «Смотрите в затылок друг другу». Для проверки дистанции подаются распоряжения «Руки вперед — ставь!», «Руки — опустить!», «Проверьте на глаз

дистанцию!». А для детей старшего возраста дается команда «Равняйся!».

Для уточнения положения ног дается указание «Поставьте пятки вместе, носки врозь!».

Для закрепления правильной стойки при построении в колонну по одному дети старшего дошкольного возраста поочередно выполняют команды «Смирно!» и «Вольно!».

Построение в пары (парами). В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

Для закрепления навыка построение в пары повторяется несколько раз. По команде «Разойдись!» все дети ходят или бегают. А по распоряжению «Станьте в пары!» строятся в пары. Сначала дети встают в пары кто с кем хочет, затем дается задание запомнить, с кем ребенок стоит в паре, и после ходьбы и бега найти именно свою пару. В дальнейшем построение в пары проводится в обусловленное время или как можно быстрее. Используются подвижные игры («Найди себе пару» и др.).

В пары можно построиться и во время движения. Дети ходят или бегают по всему залу. По распоряжению «Станьте в пары» («В пары — становись!») каждый ребенок находит себе пару, берет за руку, и пары продолжают ходьбу вперед. По команде «Разойдись!» дети ходят врассыпную. Такое задание выполняется несколько раз.

В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).

Построение в одну шеренгу. Шеренга — строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге — левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый — с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной.

В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении — спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя.

Одновременно с подачей команды «В одну шеренгу — стано-

вись!» педагог становится (встает) в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту к левой стороне зала в положение «смирно», поднимает левую руку в сторону, голову поворачивает влево, указывая направление построения. Дети выстраиваются слева от него и принимают основную стойку. Как только занимающиеся начинают строиться, воспитатель делает несколько шагов вперед, поворачивается лицом к группе и наблюдает за построением.

Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «Смирно!». Равняться можно и по левофланговому. Но это должно быть отражено в команде («Налево — равняйся!»). По этой команде занимающиеся поворачивают голову влево и выравниваются так, чтобы видеть грудь четвертого человека. Воспитатель подает команду «Смирно!», по которой все дети поворачивают голову прямо и стоят в основной стойке.

Возможно равнение и на середину. По команде «На середину — равняйся!» дети, стоящие справа от среднего, поворачивают голову влево, а дети, стоящие слева от среднего, поворачивают голову вправо.

При обучении детей построению в одну шеренгу пользуются зрительными ориентирами — предметами (кубиками, шнурами с лентами), расстояние между которыми должно быть такое, чтобы дети могли разместиться, сохраняя интервал между локтями. Детям предлагается стать в основную стойку около кубика лицом к воспитателю, слегка касаясь носками предмета. Вместо кубиков можно использовать шнур, на котором завязаны ленточки на расстоянии 40—45 см. Кубики, ленты помогают уточнить детям представление об интервале между локтями и умение сохранять его при построении.

В дальнейшем построение в одну шеренгу проводится около шнура без ленточек (для сохранения интервала дети слегка касаются друг друга локтями полусогнутых рук), а потом и без зрительных ориентиров.

Сначала дети строятся по распоряжению воспитателя «Дети, станьте около кубика (ленточки, шнура) один возле другого лицом ко мне!» («Дети, станьте в линеечку около шнура!», «Дети, станьте в одну шеренгу!»). Постепенно дети подвигаются к построению в одну шеренгу по команде «В одну шеренгу — становись!».

Сначала дети встают в любом порядке независимо от их роста. На четвертом году жизни их приучают строиться по росту и предлагают запомнить свое место в шеренге. Для закрепления навыка построения в одну шеренгу даются различные задания. Например, по команде «Разойдись!» воспитатель предлагает детям ходить или бегать по всему залу (врассыпную), а затем по новой

команде снова стать на свое место. Такие задания выполняются несколько раз.

Чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала равняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам — равняйся!»). После того как дети научатся равняться по шнуру, носкам, дается задание равняться по груди («По груди — равняйся!»).

Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем — в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.).

При построении в круг дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равном ширине ладони, лицом к центру, приняв основную стойку.

Сначала при обучении построению в круг используются зрительные ориентиры: по кругу ставятся предметы (кубики и др.) или кладется шнур с завязанными ленточками (на определенном расстоянии), в центр круга ставится предмет (кубик, кегля и др.). Воспитатель предлагает детям стать около кубиков, ленточек, вдоль шнура лицом к центру (кубику). Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра (предмета) одинаковое; предлагает измерить глазом, запомнить это расстояние и выровнять круг. В дальнейшем шнур убирают. Дети становятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг на глаз (в середину круга можно вместо предмета поставить ребенка или стать самому воспитателю). Затем дети приучаются определять расстояние от одного ребенка до другого, стоящего напротив по кругу, и строятся в круг, ориентируясь на него, при этом сначала держась за руки, а затем без помощи рук.

Вначале дети строятся в круг в любом порядке, кто за кем хочет, потом — по росту. Важно только, чтобы круг не разрывался, не сужался и не расширялся. С этой целью воспитатель напоминает: «Дети, круг должен быть ровным, как обруч».

Для проверки расстояния между детьми при построении в круг воспитатель предлагает взяться за руки и поднять их в стороны. Дети строятся в круг по распоряжению «Станьте в круг!» («Раз — два — три — в круг скорей беги!», «В круг — становись!»).

Для закрепления навыка построения в круг детям дается задание «Разойдись!». Дети ходят или бегают кто где хочет, затем по распоряжению воспитателя вновь занимают свои места и выравнивают круг.

Для построения двух, трех, четырех и более кругов вначале целесообразно, так же как и при построении в один круг, пользоваться зрительными ориентирами. Детей делят на 2, 3, 4 подгруппы. Они ходят или бегают по залу, а по сигналу воспитателя каждая подгруппа строится вокруг указанного ему ориентира

(предмета, выбранного для этого ребенка). В дальнейшем задания усложняются: после ходьбы или бега дети закрывают глаза, а воспитатель переставляет предметы (ведущих) в другие места и по распоряжению «Станьте в круг» дети находят свои предметы и строятся вокруг них.

Дети должны не только правильно построиться в круг, но и быстро (с учетом времени). Для закрепления приобретенных навыков используются подвижные игры («Пузырь», «Карусель», «Ровным кругом», «Теремок» и др.).

При построении в полукруг занимающиеся стоят на половине круга один возле другого на интервал между локтями.

Сначала при обучении построению полукругом наряду с объяснениями используются зрительные ориентиры (кубики, шнуры и т. д.). Предметы ставят полукругом, и дети по распоряжению «Станьте полукругом!» встают около них, лицом к центру, соблюдая интервал и приняв основную стойку. После того как дети освоят построение с помощью зрительных ориентиров, они выполняют его на глаз.

Построение в рассыпную — это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

Обучение построению в рассыпную проводится с помощью зрительных ориентиров. Для этого предметы (кубики, кегли и др.) ставятся в разных местах зала на таком расстоянии (вытянутых вперед, в стороны рук), чтобы дети при выполнении упражнений не задевали друг друга.

По распоряжению «Станьте в рассыпную!» («В рассыпную — становись!») дети встают около предметов лицом в одну сторону (к воспитателю).

При построении в рассыпную можно использовать имитации: дети, подняв в стороны руки, бегают, кружатся, изображая снежинки, стараясь не задеть друг друга. По сигналу воспитателя «Снежинки упали» дети останавливаются и проверяют интервал и дистанцию с помощью рук или на глаз. Если дети задевают друг друга руками, то они размыкаются (отходят друг от друга), а после этого опускают руки вниз.

Перестроения — переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги. Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы — это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

Расчет по команде «По порядку — рассчитайсь!» начинается с правого фланга. Правофланговый занимает основную стойку. Все дети поворачивают голову вправо. Правофланговый быстро поворачивает голову к рядом стоящему слева, говорит «первый» и тут же возвращает голову в исходное положение (прямо). Второй

ребенок, услышав номер, быстро поворачивает голову влево, говорит «второй» и поворачивает голову прямо и т. д. Последний в шеренге называет свой номер без поворота головы влево, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит «расчет окончен». После этого с левой ноги он делает шаг назад и приставляет к ней правую ногу. Расчет по порядку может производиться и с левого фланга. Подавая команду об этом, надо указать: «Слева по порядку — рассчитайсь!»

Расчет «на первый и второй» производится, когда нужно из одной шеренги перестроиться в две. По команде «На первый и второй — рассчитайсь!» дети (кроме правофлангового) поворачивают голову вправо. Правофланговый поворачивает голову влево, произносит слово «первый» и возвращается в исходное положение. Услышав номер, названный соседом справа, ребенок быстро поворачивает голову влево и называет номер «второй», а затем поворачивает голову в положение прямо. Таким путем рассчитываются все дети. Левофланговый называет свой номер без поворота головы влево. Если расчет хотят произвести с левого фланга, то об этом надо указать в команде «Слева на первый и второй — рассчитайсь!»

При расчете нужно следить за сохранением основной стойки, за быстротой поворота головы и возвращением ее в исходное положение. Порядковый номер произносится громко, четко, отрывисто. При нечетком проведении расчета подается команда «Отставить!» и расчет производится снова.

После расчета «на первый и второй» нужно проверить, запомнили ли дети свои номера: «Поднимите правую руку первые номера», «Поднимите правую руку вторые номера». После этого дается команда для перестроения.

Из колонны по одному в колонну по два дети перестраиваются на месте и в ходьбе.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте может производиться на три счета. По команде «В колонну по два — стройся!» на «раз» вторые номера отставляют левую ногу на шаг в сторону; на «два» — правую ногу ставят на шаг вперед; на «три» — левую ногу приставляют к правой. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному — стройся!» на «раз» отставляется назад на шаг левая нога, на «два» — правая нога ставится назад-вправо; на «три» — левая нога приставляется к правой.

В дальнейшем это перестроение выполняется во время ходьбы. По команде «В колонну по два — стройся!» вторые номера подходят к первым, и ходьба продолжается. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному — стройся!» вторые номера встают за первыми и продолжают движение в колонне по одному. Воспитатель следит за своевременностью выполнения детьми команды.

Перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре в младших группах проводятся с использованием зрительных ориентиров. На пол кладут кубики, около которых должны встать направляющие колонн. Для каждого ребенка первой колонны справа ставятся предметы на расстоянии вытянутых рук, чтобы соблюдалась дистанция.

Воспитатель делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. Затем по распоряжению «Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!» направляющий первой колонны (подгруппы) ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья и четвертая колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы — по второй, а четвертой подгруппы — по третьей. Направляющие равняются по направляющему первой колонны. Когда все дети построятся в колонну по четыре, то проверяется сохранение дистанции и интервала между детьми поднятием рук вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка, а затем — в стороны. Если все колонны продолжали ходьбу на месте, то нужно подать команду «На месте — стой!» В дальнейшем все колонны во главе со своими направляющими по распоряжению «Направляющие со своими колоннами на свои места — марш!» идут одновременно к своим предметам.

Когда дети научатся соблюдать дистанцию и интервал, предмет ставится только для направляющего первой колонны. В дальнейшем и этот предмет убирается, а направляющий первой колонны ориентируется на воспитателя, который показывает ему место, где он должен остановиться; направляющие всех остальных колонн равняются по направляющему первой колонны.

Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре можно и в ходьбе. Воспитатель назначает направляющих перед ходьбой или во время ходьбы и дает распоряжение для перестроения. Занимающиеся, не прекращая ходьбы, направляются к своим местам. При этом равняются по первой колонне, соблюдая дистанцию и интервал на глаз.

В старших группах перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре производится в движении способом дробления и слияния.

Перед перестроением производится расчет на первый и второй и дается команда для ходьбы. Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде «Через центр — марш!»¹ ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!». По этой команде первые номера идут

направо, вторые — налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины стороны зала (где началось перестроение), подается команда «В колонну по два через центр — марш!». Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде «В колонны по два направо и налево в обход — марш!» одна пара идет в правую, другая — в левую сторону. Затем они сходятся у противоположной середины зала. Подается новая команда «В колонну по четыре через центр — марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре.

При «дроблении» направляющие в колоннах должны идти в полшага (без дополнительной команды) до команды «Полный шаг!». Во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края — более широкие шаги, чтобы колонна оставалась ровной.

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному называется разведением и слиянием.

Дети доходят в колонне по четыре до середины стороны зала. И по команде «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» правая колонна по двое детей идет направо в обход, левая колонна по два идет налево в обход. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда «В колонну по два через центр — марш!». Когда колонна по два дойдет до середины зала противоположной стороны, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!». По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево в обход. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда «В колонну по одному через центр — марш!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении. При движении группы налево в обход на верхней или нижней границах зала (площадки) подается команда «В колонну по четыре налево — марш!». По исполнительной команде «Марш!» первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая (команду подает замыкающий каждой четверки). Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах (на вытянутые руки в стороны) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед).

Для обратного перестроения сначала подается команда для поворота направо «Направо!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала — «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!». При обучении сначала надо детей останавливать в тех местах, где подаются соответствующие команды.

Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сначала производится расчет «на первый и второй». После этого подается команда «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой — шаг назад-вправо (счет «два»), становясь

¹ При перестроении в ходьбе, если способ движения не меняется, то его не указывают и слово «шагом» опускается.

в затылок первому, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»). Это перестроение вначале можно делать по частям. Для вторых номеров подаются команды для каждого действия отдельно: «Шаг левой назад, делай — раз!»; «Шаг правой назад — вправо, делай — два!»; «Приставить левую ногу, делай — три!».

Для обратного перестроения из двух шеренг в одну подается команда «В одну шеренгу — стройся!». Дети, стоящие во второй шеренге, на «раз» делают шаг левой влево, на «два» — шаг правой вперед, вступая в первую шеренгу, на «три» — приставляют левую ногу.

При двухшереножном строе дети второй шеренги расположены в затылок детям первой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При поворотах строя названия шеренг не изменяются. Два ребенка, стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, составляют ряд. Если за ребенком первой шеренги не стоит в затылок ребенок во второй шеренге, такой ряд называется неполным. При повороте двухшереножного строя кругом дети неполного ряда переходят вопереди стоящую шеренгу. Менее четырех человек всегда строятся в одну шеренгу.

Перестроение из шеренги в круг проводится следующим образом: по распоряжению «В круг, взявшись за руки — стройся!» дети берутся за руки. Воспитатель (или ребенок) берет своей левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг. В дальнейшем воспитатель становится против середины шеренги (на расстоянии 3—4 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направляться в сторону воспитателя, чтобы образовать круг. После этого детей учат перестраиваться самостоятельно без помощи воспитателя: дети берутся за руки, правофланговый и левофланговый направляются друг к другу, берутся за руки и замыкают круг.

Если дети в кругу должны стоять по росту, такой круг перестраивают из шеренги, построенной по росту. Сначала надо произвести расчет «на первый и второй», перестроиться в две шеренги, затем повернуть одну шеренгу кругом (лицом друг к другу). После этого правофланговые, левофланговые и все остальные дети соединяют руки, отходят назад и образуют круг.

Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга. Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению воспитателя дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

Перестроение из одного круга в два проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «Вторые номера два шага назад шагом — марш!».

Из колонны по одному в круг можно перестроиться в ходьбе. Воспитатель, став впереди колонны, ведет ее по кругу. Когда он приблизится к замыкающему, то подает ему руку и все дети одновременно берутся за руки и продолжают идти, выравнивая круг. В дальнейшем роль направляющего выполняют дети, назначаемые воспитателем.

Круг можно построить разного размера (большой, средний и малый). Диаметр кругов соответственно равен поперечнику зала, его половине и четверти. Для построения в круг с места подается команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) шагом — марш!». Исполнительная команда «Марш!» подается на одной из середин стороны зала.

Повороты выполняются направо и налево, вполоборота направо и налево, кругом (как на месте, так и в движении), способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям».

Поворот направо **переступанием** на месте делается на два счета. По команде «Переступанием направо!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой. Поворот налево производится аналогичным способом.

Поворот **прыжком** выполняется на один счет. По команде «Прыжком направо!» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. При разучивании поворота прыжком направо по разделениям на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно или отвести немного назад (приготовились). На счет «два», разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню. На счет «три» выпрямить ноги, встать в основную стойку. Поворот прыжком налево следует разучивать так же, как и поворот прыжком направо.

Поворот направо (налево) **по разделениям** выполняется на два счета. По команде «По разделениям направо!» на счет «раз» делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при сохранении прямого положения туловища, руки (ладони) прижаты к (бедру) туловищу; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке, а на счет «два» левую ногу приставить к правой и принять основную стойку. Поворот налево выполняется на пятке левой и носке правой ноги, правая нога после этого приставляется к левой.

Поворот **вполоборота** производится теми же способами, что и повороты направо и налево. Команда подается «Переступанием вполоборота направо!» («Прыжком вполоборота направо!», «По разделениям вполоборота направо!»).

Поворот **кругом** на месте выполняется в сторону левой руки (через левое плечо) на два счета. По команде «Переступанием кругом!» на счет «раз» левая нога вместе с тулови-

щем поворачивается налево при сохранении правильного положения туловища, далее, не сгибая ноги в коленях, переносят тяжесть тела на впереди стоящую ногу; на счет «два» правую ногу приставляют к левой. Чтобы сохранить равновесие при повороте кругом, лучше выполнять его быстро из стойки «смирно».

Поворот кругом по разделениям выполняется также в левую сторону. По команде «По разделениям кругом!» на счет «раз» делается быстрый поворот на пятке левой ноги и носке правой не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на левую впереди стоящую ногу, встают на всю ступню (правая остается сзади на носке). На счет «два» правая нога приставляется к левой (как можно быстрее).

Повороты выполняются и в движении (ходьбе, беге). Для поворота в ходьбе налево по команде «Налево (направо) — марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу в момент постановки ее на пол (землю). После этого, делая шаг правой ногой вперед (ставя ее на носок), нужно повернуться на носке правой ноги налево, одновременно с поворотом вынося левую ногу вперед, и продолжать движение в новом направлении. Поворот направо выполняется аналогичным образом. Для поворота в ходьбе направо выставляют вперед на носок левую ногу и на ней делают поворот, а ходьбу начинают с правой ноги.

Поворот кругом в движении выполняется переступанием и по разделениям. По команде «Переступанием кругом — марш!» слово «марш» произносится под правую ногу (одновременно с постановкой правой ноги на пол). По этой команде на счет «раз» нужно сделать еще один шаг левой ногой вперед, на счет «два» — полшага правой ногой вперед (нога ставится на носок на одной линии с левой ногой) с одновременным поворотом налево-кругом, приподнимаясь на носках, и на счет «три» продолжать движение с левой ноги в противоположном направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно после команды «Марш!» вести подсчет, чтобы сохранить темп движения. Во время поворота в движении шаг делается более широкий.

Поворот направо (налево) при беге выполняется по команде «Направо (налево) — марш!». По исполнительной команде «Марш!» делается поворот на одном месте в два счета в такт бега. Поворот кругом во время бега производится в сторону левой руки на одном месте в четыре счета в такт бега.

При обучении поворотам дошкольников большое место занимают зрительные ориентиры (окно, дверь, кубики и др.). Например, в младшей группе воспитатель встает справа от детей, построенных в колонну по одному, лицом к ним на расстоянии 3—4 м и предлагает им повернуться к нему («Ко мне, поворот!»). В дальнейшем он указывает сторону («Направо, ко мне поворот!»). По мере усвоения используются и другие ориентиры («К окну, поворот», «К двери, поворот!»).

Постепенно детей подводят к пониманию команд «Переступани-

ем направо!», «Прыжком направо!», «По разделениям направо!». Сначала воспитатель уточняет у детей представление о расположении правой и левой руки, затем напоминает, в какую сторону будут поворачиваться, и после этого подает команду. Например, «Поднимите правую руку, будете поворачиваться в правую сторону, слушайте команду «По разделениям, направо!».

Для обучения поворотам в ходьбе предметы ставятся в угол зала на таком расстоянии, чтобы можно было пройти между ними и стеной. Ребенок, дойдя до предмета, обходит его и, не останавливаясь, делает поворот и продолжает ходьбу. В дальнейшем предмет убирается и ребенок, без зрительных ориентиров подходя к углу зала, делает поворот и продолжает ходьбу.

В старших группах дети делают поворот на определенной ноге. Подходя к предмету, ставят к нему правую ногу на носок и на ней же быстро производят поворот налево. Ходьба в новом направлении начинается с левой ноги. Для поворота направо, подходя к предмету, ставят к нему левую ногу на носок и на ней быстро производят поворот направо; ходьба в новом направлении начинается с правой ноги.

Дети подготовительной к школе группы четко и быстро выполняют по команде повороты всеми способами.

Размыкания и смыкания. Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя. Эти движения применяются при подготовке к выполнению упражнений и после их окончания и проводятся как с места, так и в движении, в различных построениях (колоннах, шеренгах, круге и др.).

При размыкании и смыкании используются обычный, приставной, скрестный шаг, прыжок, бег. Расстояние (интервал, дистанция) для размыкания и смыкания определяется шагами (один, два и более шагов), метрами, а также вытянутыми руками (вперед, в стороны). Подавая распоряжение или команду, нужно указать величину дистанции (или интервала), каким способом это надо совершить, в каком направлении (вперед, назад, вправо, влево, от середины вправо, влево) и на какой счет.

При размыкании назад в колоннах (по одному, два, три, четыре) с места направляющие стоят на месте, остальные занимающиеся отходят назад (на указанное количество шагов) и, соблюдая дистанцию, равняются в затылок. Например, по команде «На четыре шага назад разомкнись!» дети отодвигаются на четыре шага назад и вытягивают руки вперед; когда же они коснутся концами пальцев до плеча впереди стоящего, то останавливаются и опускают руки вниз. По мере освоения размыкания вытягивают только одну руку, в последующем дистанция определяется на глаз.

Если в команде «Разомкнись!» не указано количество шагов, то размыкание производится на один шаг. Если же надо разомкнуть колонны на два и более шагов вперед или назад, то такое

указание включается в команду «На два шага назад (вперед) разом-кнись!» («На два шага назад (вперед) шагом — марш!»). По этой команде на счет «раз» делают шаг назад (вперед), на счет «два» делают второй шаг назад (вперед) и приставляют ногу. При размыкании вперед и назад можно идти обычным и приставным шагом.

При смыкании нужно обязательно указать, в какую сторону сомкнуться, каким способом и сколько сделать шагов или прыжков. Смыкание начинают все дети одновременно. Для смыкания в колонне применяется команда «Вперед (назад) сом-кнись!» («Вперед (назад) на два шага сомкнись!»).

Размыкание и смыкание в одной шеренге и в шеренгах проводится по фронту вправо, влево, от середины вправо, влево с указанием интервала (вытянутые в стороны руки на один, на два шага и т. д.), способа (обычным, приставным, скрестным шагом, прыжками, бегом) и направления (вправо, влево, от середины вправо, влево). Например, «Влево (вправо, от середины вправо, влево) на два шага приставными шагами разом-кнись!». После команды все дети, кроме стоящего справа, отходят влево боком на два шага.

Если размыкание производится в нескольких шеренгах, то поднимают руки стоящие в первой шеренге: стоящий на правом фланге — левую руку, а стоящий на левом фланге — правую руку. Все остальные дети выравниваются в затылок, соблюдая интервал в шеренгах и дистанцию в колоннах.

При размыкании от середины влево, вправо («От середины влево, вправо приставными шагами на два шага разом-кнись!») начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно через два счета размыкаются и остальные колонны. По командам «Вправо (влево) на правую (левую) вытянутую руку разом-кнись!», «От середины на вытянутые руки разом-кнись!» руки вытягивают только направляющие, а остальные выравниваются в затылок.

При смыкании приставными шагами подается команда «Вправо (влево к середине) приставными шагами сомк-нись!». Смыкание начинают все колонны одновременно. Подсчет ведется по два до окончания смыкания.

Если размыкание выполняется с поворотом, то подается команда «Направо (налево, от середины) на четыре шага разом-кнись!». Все дети, за исключением тех, от кого начинается движение, поворачиваются направо (налево, направо и налево) и частым шагом размыкаются на указанный интервал (смотря назад через плечо). Затем поворачиваются лицом к фронту строя. После подачи команды надо считать по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Если в команде количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Для смыкания подается команда «Налево (направо, к середине) сом-кнись!». Все действия выполняются в обратном по-

рядке. По этой команде все, кроме того, к которому смыкаются, поворачиваются в указанную сторону, добираются быстрым шагом до определенного места и поворачиваются в сторону фронта-строга (направо или налево). Размыкание и смыкание можно выполнять бегом по команде «Направо (налево, от середины) на четыре шага бегом разом-кнись!».

Размыкание в колоннах по два, три, четыре может проводиться и в движении. Для размыкания во время перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре подается команда «В колонну по четыре с размыканием от середины вправо, влево на вытянутые руки разом-кнись!». По этой команде направляющий левой колонны поднимает правую руку, направляющий правой колонны поднимает левую руку, другие направляющие поднимают обе руки. Остальные дети выравниваются в затылок, сохраняют дистанцию в колоннах и интервал в шеренгах. Если для направляющих поставлены зрительные ориентиры, то руки в стороны не поднимаются.

Размыкание в круге, полукруге проводится на вытянутые в стороны руки, и дети делают шаги назад («На два шага разом-кнись!»). При смыкании («В круг сом-кнись!») шаги выполняются вперед, и после этого руки опускаются вниз.

При построении в рассыпную размыкание производится на вытянутые вперед и в стороны руки («На вытянутые руки вперед разом-кнись!»).

§ 2. Общеразвивающие упражнения

Общая характеристика. Упражнения, специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма, называются общеразвивающими. Их называют также абстрактными (аналитическими), так как они почти не встречаются в повседневной жизни человека и состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Название «общеразвивающие» условно, потому что всестороннее физическое развитие человека обеспечивают не только эти, но и многие другие упражнения и движения.

Общеразвивающие упражнения поддаются расчленению и позволяют избирательно влиять на те или иные крупные и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы и др.), суставы, а также точно дозировать физическую нагрузку. Это обеспечивает своевременное равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата и помогает формированию у детей правильной осанки. При соответствующем сочетании и дозировке общеразвивающие упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, а также способствуют улучшению координации движений, развитию физических качеств.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений у детей развивается точность восприятий и представлений, а также вырабатывается умение сознательно управлять своими движениями.

Музыкальное сопровождение упражнений вызывает у детей положительные эмоции, усиливает физиологические процессы в организме, а также содействует развитию ритмичности, пластичности, плавности, выразительности, грациозности движений.

Обеспечивая разностороннюю подготовку организма, общеразвивающие упражнения помогают осваивать различные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, катание на коньках, лыжах и др.).

Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку (по воздействию на отдельные части тела) делятся на 4 группы: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела.

В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения в свою очередь подразделяются на упражнения для развития физических качеств; упражнения на расслабление; упражнения на ощущение правильной осанки; дыхательные упражнения и др.

По степени физической помощи педагога при выполнении общеразвивающих упражнений они делятся на пассивные (с помощью взрослых); пассивно-активные (с частичной помощью взрослых); активные (выполняемые самостоятельно).

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами и на снарядах. Каждый из предметов (снарядов) играет определенную роль в характере влияния общеразвивающих упражнений на организм, и это должно обязательно учитываться при подборе упражнений для занятий с детьми разного возраста и различной физической подготовленности.

Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени. В дошкольных учреждениях применяются следующие приемы раздачи предметов:

1. Воспитатель сам подходит к каждому ребенку и дает ему предмет (до построения или после него). Стоя в кругу, воспитатель бросает или катит мяч каждому ребенку; высыпает мячи из корзины, и дети по сигналу воспитателя берут мячи и встают на свое место.

2. Воспитатель или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу на необходимом расстоянии по кругу, и дети строятся около предметов.

3. Воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, и дети по сигналу выходят из строя, берут их и после этого встают на свое место.

4. Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место.

5. Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди или одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны.

6. Дети выходят из строя все одновременно или колоннами по очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место.

7. Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному. Приемы сбора предметов после выполнения упражнения:

1. Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.

2. Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое место.

3. Дети выходят из строя, кладут предметы в стойки (стеллажи, сетки) и встают на свое место.

4. Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место.

5. Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному.

Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью. В группах детей раннего возраста ведущая роль в этой работе принадлежит педагогу. В отдельных случаях он привлекает к раздаче пособий и малышей, давая им посильные задания. Постепенно дети приучаются к самостоятельности: уже в средней группе они сами могут брать предметы и класть их на место. В старшей группе дежурные самостоятельно готовят места для занятий.

Терминология общеразвивающих упражнений. Терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, названий физкультурного оборудования, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и форм записи.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

Терминология упрощает описание физических упражнений, экономит время на их объяснение. В связи с этим увеличивается двигательная плотность занятий, повышается эффективность влияния упражнений на организм и освобождается время на решение других задач физического воспитания. В процессе занятий физическими упражнениями и дети овладевают правильной терминологией, а это готовит их к обучению в школе. Овладение терминологией дает возможность воспитателю грамотно составлять методическую документацию и понимать специальную литературу.

Исходные положения для общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения выполняются из следующих исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Исходные положения стоя — вертикальное положение тела (голова вверх или вниз) принято называть стойками. Различают стойки с прямыми и согнутыми ногами.

К стойкам с прямыми ногами относятся

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь.

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на шаг (ширину плеч), носки слегка разведены в стороны.

Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены на расстояние, вдвое меньшее, чем в стойке ноги врозь (на ширину, длину ступни), носки слегка разведены в стороны.

Широкая стойка ноги врозь — ноги разведены шире плеч, носки слегка развернуты в стороны.

Сомкнутая стойка — ступни сомкнуты (пятки и носки вместе).

Скрестная стойка правой (левой). — правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги, ступни поставлены параллельно (на расстоянии 10—15 см).

Стойка ноги врозь правой (левой) — правая (левая) нога находится на шаг (ширину плеч) впереди левой (правой), носки слегка развернуты в стороны.

Широкая стойка ноги врозь правой (левой) — ноги максимально разведены одна от другой (шире плеч), правая (левая) нога находится впереди, носки слегка расставлены в стороны. Эта стойка может быть выполнена поворотом из широкой стойки или отставлением одной ноги.

Узкая стойка ноги врозь правой (левой) — ноги расставлены на расстояние уже плеч, правая (левая) находится впереди.

Стойка в линию правой (левой) — одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка

Стойка на правой (левой) — стойка на одной правой (левой) ноге.

Стойки с прямыми ногами можно выполнять на носках, пятках, одна на носке, другая на всей ступне или пятке. В этих случаях к основному названию надо добавлять слова «на носках», «на пятках». Например, правая (левая) на носке (пятке), правая на носке, левая на всей ступне.

Стойки с согнутыми ногами:

Стойка на коленях — колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки оттянуты. При ее выполнении из основной или сомкнутой стойки надо, сгибая ноги, подтянуть колени вперед, плечи отвести назад и мягко опуститься на колени, носки оттянуть. Вначале рекомендуется делать упражнение, держась за спинку стула, за рейку гимнастической стенки.

Стойка на правом (левом) колене — правая (левая) нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая), согнутая в колене, выставлена вперед.

Направление движения ног. Оно определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве. При определении движений ног в основных и промежуточных плоскостях указываются название ноги и направление выполняемого движения.

Положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа).

Положения прямых рук и движения ими в боковой плоскости обозначаются: руки вниз; руки вперед; руки вверх; руки назад.

Руки вниз — руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад. Руки вперед — прямые руки подняты на высоту плеч, параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу (внутрь). Руки вверх — руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь, голова приподнята настолько, чтобы можно было видеть кисти рук. Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Положение прямых рук в лицевой плоскости обозначается: руки вниз; руки

в стороны; правую (левую) в сторону; руки вверх; правую (левую) вверх. Руки вверх и вниз описаны (см. с. 68). Руки в стороны — руки подняты на высоту плеч и составляют с ними одну прямую линию, ладони обращены книзу.

Положения с согнутыми руками. Для определения положений в движении с согнутыми руками применяются термины «согнуть», «слегка согнуть» (незначительное, едва заметное сгибание в локтевых суставах со свободной кистью) и «полусогнуть» (сгибание выражено отчетливо).

Исходные положения с согнутыми руками и движения ими в лицевой плоскости:

Руки на пояс — кисти рук опираются на гребни подвздошных костей четырьмя пальцами, обращенными вперед, и большими пальцами — назад, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки на бедрах — руки слегка согнуты в локтях, кисти свободно лежат на бедрах, локти отведены назад.

Руки к плечам — сильно согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища, локти не выходят из одной плоскости с туловищем.

Руки на голову — повернутые вниз ладони кладутся на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.

Руки за голову — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты и отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки над головой — пальцы рук подняты вверх и сцеплены в замок над головой.

Руки перед грудью — согнутые в локтевых суставах руки подняты до уровня плеч так, чтобы кисти были продолжением уровня предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч (пальцы обеих рук не соприкасаются). При разучивании этого положения рекомендуется поднять руки в стороны, а затем согнуть их в локтевых суставах.

Руки перед собой, правая (левая) сверху — согнутые в локтях руки находятся перед грудью на высоте плеч, одно предплечье над другим (руки могут быть в кулаках).

Руки за спину — согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины (руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины).

Руки за спину, кисть в замок — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть — руки за спиной согнуты в локтях, нижняя кисть держит верхнюю — захват за запястье (правая рука держит за запястье левую).

Руки скрестно, правая (левая) сверху — руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука (левая) сверху.

Согнуть руки (руку) вперед — поднимая руки вперед, одновременно согнуть их, кисти сжать в кулаки пальцами к плечам, локти обращены вперед на уровне плеч.

Согнуть руки назад — согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

Согнуть руки в стороны — руки поднять в стороны до горизонтального положения и одновременно согнуть в локтевых суставах, предплечья сверху. При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно — согнуть руки в стороны, предплечья книзу.

При сгибании рук только в локтевых суставах следует указывать исходные положения рук (руки) и предплечий, куда они направлены (руки назад, предплечья книзу или в стороны, предплечья вперед, вперед-наружу, вперед-внутрь, кверху и т. д.).

Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

Движения руками могут быть односторонними, т. е. выполняться в одну сторону. Руки влево (вправо) — руки отведены в указанном направлении и находятся в горизонтальном положении. При этом рука, находящаяся спереди, слегка согнута в локтевом суставе.

В положении рук под углом 45° книзу и вверх к основному положению добавляются слова «книзу», «кверху».

Положение кисти и движение ею. Обычное положение кисти — пальцы выпрямлены, кисть находится в продолжении руки. В положениях рук вниз, вперед, вверх, назад ладони должны быть обращены друг к другу; в положении рук в стороны ладони обращены книзу (при описании упражнений указаний об этом не требуется). Иные положения кистей (ладоней) требуют дополнительных указаний (например, руки вперед, ладони кверху (книзу, наружу)).

Кисть в кулаке (кулаках) — пальцы сжаты в кулак.

Кисть свободна — положение кисти, сходное с обычным, т. е. кисть находится в продолжении предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена — кисть висит свободно, насколько позволяет лучезапястный сустав, пальцы полностью расслаблены. Кисть поднята (опущена) вперед (назад) — положение, при котором кисть, по возможности прямая, отведена соответственно с указанным направлением (например, правая в сторону, кисть поднята). Пальцы врозь — положение кисти, при котором пальцы с силой разведены друг от друга (например, правую в сторону, ладонью вперед, пальцы врозь). Пальцы полусогнуты — положение кисти, при котором пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают мяч).

Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно. Сгибание и разгибание пальцев последовательно — сгибание и разгибание пальцев, начиная от мизинца.

При движении ногами и руками применяются термины «круг», «дуга», «мах».

Круг — движение руками (предплечьями, кистью), ногами (голенью, стопой), туловищем, головой по окружности на 360°. Следует назвать часть тела, слово «круг» и указать направление движения (например, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны; круги предплечьями (кистью) вперед-книзу (назад-кверху).

Дуга — движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. При этом указываются направление движения и конечное положение (например, руки вверх, дугами назад).

Мах — обозначает резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси обозначают словом поворот.

Горизонтальное положение в стойке на одной ноге, наклонившись вперед, а другая нога отведена назад до отказа, руки расставлены в стороны называется равновесием.

Равновесие с наклоном — туловище наклонено вперед-книзу под 45°, кисти у пола. Равновесие можно выполнять как на всей ступне, так и на носке. Если упражнение выполняется на носках, то на это необходимо указать дополнительно.

Седы¹. Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Различают седы с прямыми и согнутыми ногами.

Седы с прямыми ногами:

Сед — ноги прямые, носки сомкнуты и слегка оттянуты, руки в упоре сзади.

Сед ноги врозь — ноги расставлены в стороны на 30—40°, носки оттянуты, руки в упоре сзади.

Сед с наклоном — ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, туловище и голова наклонены к ногам, руки у голеностопных суставов.

Сед с захватом — ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы.

Сед с согнутыми ногами:

Исходные положения

1. Сед углом — положение сидя, прямые ноги подняты вперед-вверх, образуют с туловищем прямой угол, носки оттянуты, руки в упоре сзади, голова прямо.

2. Сед углом ноги врозь — положение сидя, прямые ноги подняты вперед-вверх, разведены в стороны, носки оттянуты, руки в упоре сзади, голова прямо.

3. Сед, согнув ноги в коленях — положение сидя, ступни сомкнуты на полу, носки оттянуты, руки на пояс, голова прямо.

4. Упор присев — присед, колени вместе, опора на носках, руки касаются кончиками пальцев пола около носков спереди-снаружи, голова прямо.

5. Упор на коленях — туловище опирается на кисти рук, колени, голени, носки оттянуты, голова прямо (на четвереньках).

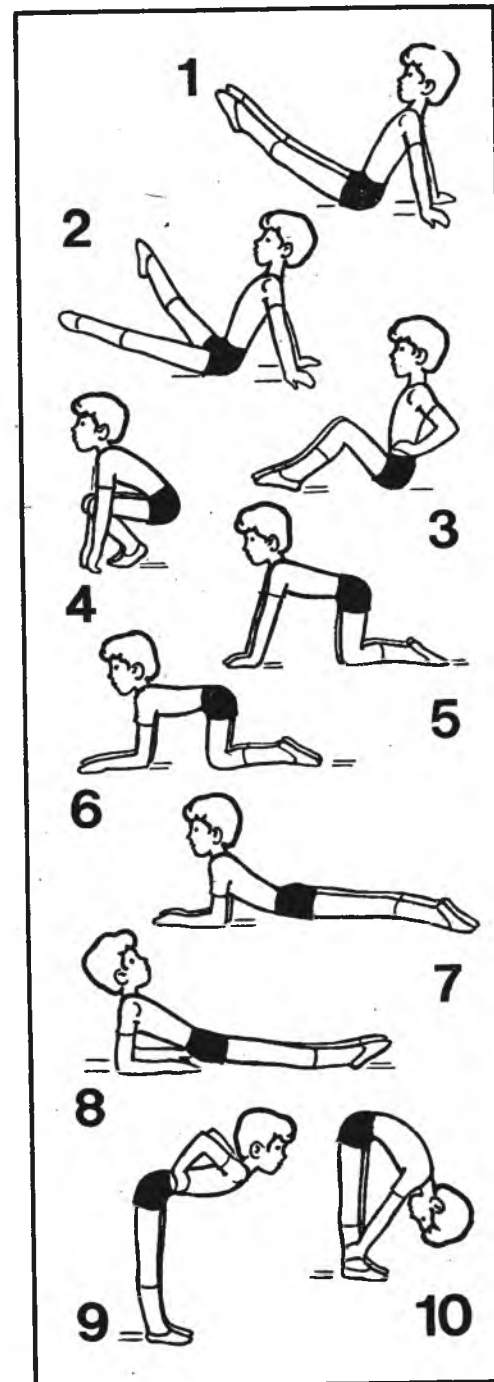
6. Упор на коленях и предплечьях — туловище опирается на предплечья, колени, голени, носки оттянуты, голова прямо.

7. Упор лежа на предплечьях — опора на предплечьях и ногах, носки оттянуты, голова прямо.

8. Упор лежа сзади на предплечьях — туловище обращено к полу, опора на предплечьях и ногах, носки оттянуты, голова прямо.

9. Наклоны прогнувшись — наклон вперед с прогнутым туловищем, руки на пояс, голова приподнята.

10. Наклон с захватом — сгибание туловища вперед, прямые руки захватывают снаружи голеностопные суставы ног в коленях выпрямлены.



¹ Седы, упоры, наклоны, приведенные на таблице, в тексте повторно не характеризуются.

Сед на пятках — положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище вертикально, руки на поясе.

Сед на пятках с наклоном — положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются на пол, туловище наклонено вперед до касания пола поднятыми вверх руками.

Сед на пятках с наклоном назад — положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются на пол, туловище наклонено назад.

Сед ноги скрестно правой (левой) — положение сидя, ноги согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой), руки на поясе.

Сед на скамейке продольно — положение сидя на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу, упор кистями на заднем краю скамейки.

Сед на скамейке поперечно — положение сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.

Приседы — положение на согнутых ногах.

Приседы различают:

Присед — полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, руки на поясе. Выполняется из основной стойки.

Присед на всей ступне — полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны.

Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.

Полуприсед с наклоном — приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад («старт пловца»).

Круглый присед — приседание на носках, колени вместе, туловище наклонено вперед, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Круглый полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, колени вместе, туловище полусогнуто вперед, голова слегка опущена, руки вытянуты вперед.

Выпады — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Различают следующие выпады:

Выпад правой (левой) — выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка. Левая (правая) прямая нога носком слегка повернута наружу, туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.

Глубокий выпад правой (левой) — выставление правой (левой) ноги вперед с максимальным разведением ног.

Выпад вправо (влево) — выставление согнутой ноги в сторону. Ступни сохраняют положение основной стойки.

Выпад вправо (влево) с наклоном — соединение выпада вправо с одновременным наклоном туловища вперед, руки скрещиваются перед коленом выставленной ноги.

Упоры — положение с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), плечи при этом находятся выше точек опоры.

При выполнении упора на одной ноге указывается название ноги, на которой производится приседание, а также положение свободной ноги (в сторону, сзади на носке). Например, упор присев на правой, левая сзади на носке; упор присев на правой на скамейке, левая сзади на носке, руки на скамейке.

Упор стоя согнувшись — туловище согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры, угол наклона туловища по отношению к опорной плоскости больше 45°.

Упор на правом (левом) колене — левая нога отведена назад.

Упор лежа — положение лежа, грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45°.

Упор лежа на бедрах — туловище максимально прогнуто, опора на руки и бедра, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор на бедрах и предплечьях — опора на бедрах и предплечьях.

Упор лежа сзади — туловище обращено к опоре спиной, опора на руки и ноги, носки оттянуты.

Наклоны — сгибание туловища в тазобедренных суставах в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Различают следующие наклоны:

Наклон — сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки направлены к носкам, касаются пола около носков.

Полунаклон — туловище слегка наклонено вперед (на половину амплитуды), руки на поясе.

Наклон прямым туловищем — наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.

Наклон вперед-книзу — туловище наклонено под углом 45° ниже горизонтали.

Наклон назад — сгибание туловища в сторону спины.

Наклон в широкой стойке — наклон вперед с прямым туловищем, смотреть вперед, руки в стороны.

Наклон в широкой стойке прогнувшись — наклон вперед, туловище прогнуто, смотреть вперед, руки в стороны.

Наклон вправо (влево) — сгибание туловища в правую (в левую) сторону, смотреть вперед, руки в стороны.

Пружинный наклон — наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Наклон расслабленно — наклон, при котором тело (туловище) без напряжения, как бы падая, сгибается вперед или в другом направлении.

Для обозначения разгибания тела после наклонов применяется термин «выпрямиться».

При наклоне головы добавляется слово *головы*.

Исходные положения лежа: на спине, животе, боком (правым, левым). Разновидности положения лежа:

Лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль туловища, ладони вниз. Чтобы занять это положение, нужно сначала сесть, а после этого лечь.

Лежа на животе — прямые ноги сомкнуты, носки оттянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони одна на другой.

Чтобы принять положение лежа на животе по команде «Ложись!» надо выставить правую ногу на полшага вперед, быстро опуститься на левое колено, затем, опираясь на левую руку, лечь на пол, ноги сомкнуть, носки оттянуть, руки в исходное положение. По команде «Встань!» нужно быстро подняться и принять положение «смирно».

Лежа на животе прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вверх-наружу, ноги и голова приподняты.

Лежа на животе с опорой о колено — положение с опорой на грудь и одно колено, другая неопорная нога отведена назад, руки подняты в стороны.

Переход из стоек на коленях, а также из положений сидя, лежа в стойку на ногах обозначается словом «встань».

В упражнениях с предметами положение предмета и направление его перемещения (вверх, вперед и т. д.) полностью соответствуют аналогичным положениям и движениям рук в общеразвивающих упражнениях без предметов. При наименовании упражнений с предметами основным признаком служит положение предмета, его направление и совершаемый им путь (например, палку вверх или обруч над головой).

Способ держания за предмет, снаряд, партнера называют **хватом**.

Различают следующие виды хватов:

Хват сверху — кисти рук расположены сверху палки, пальцы обращены внутрь (друг к другу).

Хват снизу — противоположный хвату сверху, кисти расположены снизу, большие пальцы обращены наружу.

Разный хват — одна рука хватом сверху, другая — хватом снизу.

Скрестный хват — правая (левая) рука будет в хвате с левой (правой) стороны над левой (правой) рукой или под ней.

Узкий хват — руки размещены у плеч.

Широкий хват — руки размещены шире плеч, палку держат за концы.

Сомкнутый хват — руки размещены рядом.

Положения с гимнастической палкой:

Палку вниз — палка удерживается впереди вытянутыми руками за концы и слегка касается ног.

Палку на грудь — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

Палку вперед-вверх — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками.

Палку на голову — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху.

Палку за голову — палка серединой касается сзади шеи.

Палку на лопатки — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток ниже плеч.

Обозначения упражнений со скакалкой:

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в разных направлениях

Двойной подскок — два пружинистых подскока (второй подскок меньше по амплитуде).

Подскок скрестно — выполняется из стойки скрестно с сохранением положения ног.

Подскок с правой на левую (с левой на правую) — выполняется с одной ноги на другую.

Подскок, меняя ногу («маятник») — на каждый подскок поочередно меняется положение ног предварительным махом назад и вперед.

Правила записи общеразвивающих упражнений¹. При записи отдельного упражнения надо указать его название (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно — и. п., цифрами обозначается счет.

Например: «Растягивание резины».

И. п.: узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — руки в стороны;

2 — и. п.

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: *туловище* — при наклонах; *нога* — при выставлении ее на носок; *ладони внутрь* — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; *ладони вниз* — в положении руки в стороны, влево (вправо); *носки (носок) оттянуть, поднять, опустить, выставить* — при движении ногами, руками; *вперед, спереди* — при указании направления, если выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; *прогнувшись* — если техника выполнения предопределяет это положение; *хват сверху* — как наиболее распространенный; *дугами вперед* — если руки поднимаются или опускаются движением вперед. Путь рук (ног) и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней,

если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног — основная стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук — основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение ног (например, «стойка — ноги врозь»).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка — о. с.; правая рука (нога) — пр. рука (нога); левая рука (нога) — лев. рука (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловищем, ногами), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают. Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом *и* (наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновременно, то следует применять предлог *с* (наклон прогнувшись, руки в стороны с поворотом головы вправо). Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т. д.), то это должно быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти расслаблены).

Обучение общеразвивающим упражнениям. При обучении общеразвивающим упражнениям используются разнообразные приемы с учетом особенностей детей данного возраста и их подготовленности.

В группах детей раннего возраста общеразвивающие упражнения выполняются с помощью воспитателя. В этих группах широко используются имитации и зрительные ориентиры. Например, при повороте вправо можно предложить ребенку посмотреть на игрушку, которая расположена с правой стороны.

В первой младшей группе воспитатель сначала называет новое упражнение, затем предлагает детям принять нужное исходное положение. По ходу объяснения воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Дети стараются подражать правильному образцу. Объяснения, указания усиливают действие показа (образца). Воспитатель помогает детям занять исходное положение, добивается сходства с образцом (только в основных элементах). По ходу выполнения упражнения воспитатель подбадривает детей, положительно оценивает их старание. Давая общие указания, учитывая типичные ошибки, воспитатель много внимания уделяет отдельным детям. И в младшем возрасте освоению общеразвивающих упражнений помогают имитации, зрительные ориентиры (дотянуться до кубика), предметы (приседание, держась за спинку стула; наклоны, сидя на гимнастической скамейке).

¹ Правила записи должны выполняться независимо от того, в какой возрастной группе воспитатель составляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики.

Во второй младшей группе воспитатель продолжает добиваться сходства с образцом (в общих чертах), следит за соблюдением направления, амплитуды, способа выполнения упражнения. И в этой группе воспитатель делает упражнения вместе с детьми, но уже в меньшей степени (2—3 раза), затем только наблюдает за качеством выполнения упражнения детьми и делает необходимые указания.

В средней группе новое упражнение воспитатель сначала называет, затем показывает. Потом еще раз показывает и объясняет. Затем по команде «Исходное положение принять!» дети принимают исходное положение, по команде «Упражнение начинай (начали)!» самостоятельно выполняют его.

В начале обучения выполнение сопровождается указаниями, обозначающими части (элементы) упражнения (например, присели, колени в стороны; встали, спина прямая). После указания сочетаются со счетом (например, «раз» — присели, «два» — встали, спина прямая). В дальнейшем упражнения выполняются только под счет («раз», «два»). Если некоторые дети делают ошибки, воспитатель, не прекращая упражнения всеми детьми, подходит к ребенку и помогает ему выполнить движение правильно (при приседании выпрямить спину). В средней группе повышаются требования к четкости исходного положения, правильного выполнения не только основных, но и второстепенных элементов упражнения (не гнуть ноги в коленях).

В старшей группе новое упражнение воспитатель называет, показывает и одновременно объясняет. После этого дается команда «Исходное положение принять!». По команде «Упражнение начинай!» дети самостоятельно выполняют его. Несложные упражнения достаточно назвать и объяснить, выполнять их дети могут самостоятельно. Знакомые упражнения выполняются по одному названию.

В случае необходимости используется показ всего упражнения или отдельных его элементов. К показу и объяснению упражнений привлекаются и дети.

В этом возрасте доступна и интересна соревновательная форма проведения общеразвивающих упражнений («Кто лучше выполнит упражнение?»).

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения.

Детям младшего возраста воспитатель подсказывает, что выдох нужно делать при наклонах вперед, приседании, сгибании ног и др. (он должен совпадать с моментом, когда грудная клетка сдавливается). Уточнению момента выдоха помогают звуко сочетания и слова, произносимые детьми. При медленном темпе выдох делается со звуками («тсс», «шш», «пф») или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе дети на выдохе про-

износят слова «вперед», «вправо», «ух». Можно также считать «раз», «два» и т. д.

В средней и старшей группах детей надо учить полному выдоху. Удлинению выдоха помогают слова и звуки, в какой-то степени соответствующие характеру упражнения. Например, при наклонах вперед в три приема дети, коснувшись пальцами колен, произносят «тух», ниже колен — снова «тук», коснувшись носков — еще раз «тук». Но произнесением слов и звуков не следует злоупотреблять, потому что выдох при этом производится не через нос, а через рот.

Наилучшие условия для вдоха создаются в момент, когда грудная клетка расширяется (при разведении рук в стороны, отведении назад, выпрямлении туловища и др.).

§ 3. Катание на качалках, качелях, каруселях

В детских садах широко распространены качалки различных конструкций — индивидуальные, парные групповые.

Индивидуальные качалки («лошадки» «зайчики», «уточки» «петухи» и др.) используются в младших группах. Способы посадки на эти качалки просты, но им надо научить детей: руками взяться за переднюю часть качалки, перебросить через ее среднюю и заднюю части правую ногу, потом поставить обе ноги на подставку. При раскачивании ребенок, держась руками за переднюю часть качалки и упираясь ногами в подставку, должен отклониться назад, потом наклониться вперед. Делая попеременно наклоны назад и вперед, ребенок приводит в движение качалку.

На качалки более сложного типа («кресло», «лодочка») садятся другим способом: ребенок, держась руками за сиденье, ставит ноги на подставку, а затем поворачивается кругом и садится. При раскачивании попеременно наклоняются сначала назад, затем, упираясь в подставку, вперед («кресло» соответственно наклоняется в ту же сторону).

На парных и групповых качалках дети, сидя и держась за ручки, раскачиваются с помощью ног или, стоя, наклоняют туловище вперед, а приседая, отклоняют его назад.

Дети во время прогулок пользуются качалками самостоятельно, но воспитатель следит за дозировкой: после 15—20 раскачиваний ребенок должен сойти с качалки.

В дошкольных учреждениях используются качели разных конструкций. Более полезны такие, на которых дети раскачиваются самостоятельно (без помощи товарищей и воспитателя), потому что при этом лучше развиваются мышцы.

Качаются на качелях в положении стоя и сидя или одни сидят, другие стоят. На некоторых качелях раскачиваются преимущественно с помощью ног. На каждом конце доски могут сидеть от одного до трех детей. К качелям приделаны ручки. Высота

ручек должна быть такой, чтобы дети, держась за них, не наклонялись вперед, а ширина — немного шире плеч ребенка. Ноги находятся на земле в согнутом положении. Когда дети, сидящие на одном конце доски, отталкиваются ногами, этот конец поднимается; ноги при этом выпрямляются. Затем отталкиваются дети на другом конце. Так, поочередно выпрямляя и сгибая ноги, дети раскачивают качели. При раскачивании на таких качелях нужно правильно ставить ноги, не сильно поджимая их под доску; на конец доски следует сажать более сильных детей.

Можно раскачиваться и по-другому: на каждом конце доски сидит только один ребенок, а третий стоит посередине. Широко расставив ноги, наклоняясь вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее тяжесть тела, он опускает правый конец доски, затем, наклоняясь влево, сгибая левую ногу и перенося на нее тяжесть тела, опускает левый конец доски. Так, поочередно опуская то правый, то левый конец доски ребенок, стоящий посередине, раскачивает качели.

У подвесных качелей сиденья (металлические или деревянные) прикреплены при помощи тросов (или веревок). Эти качели ребенок раскачивает сам, отталкиваясь ногами от земли, помогая движениями туловища и рук.

Менее полезно пассивное качание на веревочных качелях и гамаках. Если это в какой-то степени целесообразно для детей с возбудимой нервной системой, то противопоказано вялым, малоподвижным.

Воспитатель помогает ребенку сесть на качели и раскачаться (особенно младшим детям), объясняет правила поведения и следит за их выполнением. После 10—20 раскачиваний делается перерыв для отдыха.

Круговое вращение на **каруселях** способствует развитию вестибулярной устойчивости и ориентировки в пространстве. Карусели имеют общую площадку, где дети располагаются на стульчиках, фигурах или просто на полу. Некоторые карусели дети могут приводить в движение сами: все встают на подставку, а двое крутят карусель в одну сторону; когда же она начинает вращаться, то вскакивают и сами. После остановки крутит карусель уже новая пара.

§ 4. Основные движения

Общая характеристика. К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание. Они называются основными потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения и в настоящее время имеют важное значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются способами передвижения; другие используются в естественных условиях (прыжки через канавку); третьи (ходьба

и бег на месте, ходьба скрестным шагом, бросание и ловля мяча и др.) применяются для решения задач физического воспитания.

Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.

Упражнения с предметами (метание, лазанье) развивают мышцы кисти рук, стопы. При выполнении упражнений в горизонтальном положении с опорой на ноги и руки (ползание) снижается нагрузка на позвоночник, что благотворно влияет на осанку.

Основные движения, проводимые под музыку и выполняемые совместно группой детей, вызывают положительные эмоции, способствуют развитию ритма, воспитанию согласованных действий в коллективе.

Оздоровительное значение основных движений увеличивается, если они организуются на свежем воздухе.

Ходьба относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов левой и правой ногой. Последовательность этих движений такова: вынос вперед левой ноги (в это время правая остается на полу), постановка на пол левой; опора обеими ногами; вынос вперед правой ноги, левая опирается на пол; постановка на пол правой, опора обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности.

Движения рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Они согласуются с движениями ног: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, и наоборот, левая нога — с правой рукой. Движения рук совершаются в плечевых и локтевых суставах в направлении к плечу противоположной стороны туловища. Амплитуда движений рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы: чем выше поднимается колено, чем шире шаг, чем быстрее передвигается человек, тем больше амплитуда движений рук.

Навыки правильной ходьбы надо начинать формировать с самого раннего возраста. Если этого не сделать, то ошибки могут закрепиться и изменить их у школьников, а тем более у взрослых будет чрезвычайно трудно.

Обычная ходьба — это естественный способ передвижения человека. К концу дошкольного возраста нужно сформировать следующие навыки:

1. Голову и туловище держать прямо, но ненапряженно; плечи слегка отводить назад, живот подбирать, смотреть на 2—3 м вперед, выбирая себе дорогу.

2. Идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимать не слишком высоко, но и не шаркать ими; сохранять средний темп.

3. **Согласовывать движения ног и рук; амплитуда движений рук должна соответствовать длине шага.**

4. **Ходить по прямой, сохраняя направление.**

Навык обычной ходьбы у дошкольников формируется постепенно. В первые месяцы жизни даются подготовительные упражнения (поднимание головы, переворачивание с живота на бок, спину, со спины на бок, живот, ползание, вставание с поддержкой (за руки, за барьер кроватки), рефлексорные движения, массаж, пассивные общеразвивающие упражнения и др.), которые укрепляют все основные группы мышц, костную систему и организм в целом.

В возрасте 7—9 мес. ребенок делает первые попытки переступать вдоль кроватки, держась за планку. Нужно поддерживать это стремление малыша. Для этого рекомендуется ставить игрушку впереди ребенка и предлагать ее достать. Или кто-нибудь из взрослых, став на некотором расстоянии от ребенка, зовет его движением пальцев руки и словами. «Иди, иди ко мне!» Когда малыш научится переступать в кроватке и приобретет устойчивость, его ставят на пол и, поддерживая сзади под мышки или спереди за пальцы рук, за колечки помогают переступать. Для поддержки используется барьер — манеж.

Когда ребенок уже устойчиво стоит без поддержки, его ставят на пол и, отойдя на расстояние нескольких шагов, зовут к себе движением пальцев рук. Сначала ему удастся сделать 2—3 шага. Постепенно количество пройденных за один раз шагов увеличивается.

Для закрепления навыка ходьбы используется каталка. Воспитательница помогает ребенку взяться обеими руками за спинку каталки. Он вместе с воспитательницей двигает каталку и шагает за ней. В дальнейшем ребенок уже самостоятельно толкает каталку и следует за ней. Каталка не должна быть слишком легкой, иначе она может опрокинуться или слишком быстро продвигаться вперед, а ребенок, не успевая за ходом ее, может упасть. В случае необходимости для увеличения веса каталки можно положить в нее какой-либо предмет (груз).

В результате ежедневных занятий (несколько раз в день) у детей укрепляются соответствующие мышцы, формируется умение переставлять ноги вперед (переступать) и удерживать при этом вертикальное положение туловища.

На втором году жизни в исходном положении перед ходьбой у ребенка как правило, ноги согнуты в коленных суставах. При переступании они недостаточно выпрямляются. Согнутая в колене опорная нога создает невыгодные условия для выноса вперед маховой ноги, поэтому укорачивается шаг. Недостаточная гибкость стопы препятствует полному ее перекату с пятки на носок и отталкиванию носком от пола. Вся стопа сразу опускается на пол, ребенок не поднимает ноги высоко, поэтому шаркает ими по полу. Пальцы ног часто обращены внутрь. Голова и туло-

вище наклонены вперед. Наблюдаются и неравномерность в длине шагов, неустойчивость в темпе ходьбы, отклонения от указанного направления. Поэтому при обучении обычной ходьбе в первую очередь уделяется внимание положению ног и стопы во время передвижения. Чтобы научить детей выше поднимать ноги, наряду с показом и объяснением используют зрительные ориентиры: так, перешагивая через предметы (кубики), ребенок вынужден выше поднять одну ногу (маховую) вверх и выпрямить в колене другую (опорную), поставить маховую ногу на пятку и сделать перекал на носок. В связи с этим увеличиваются амплитуда движения маховой ноги и длина шага.

В качестве зрительных ориентиров вначале применяются нарисованные на полу линии или лежащие шнур, веревка, палка, обруч, кубики, кегли, набивные мячи, доски. Затем детям предлагают перешагивать через несколько предметов, приподнятых над полом, постепенно высота этих предметов увеличивается с 5 до 25 см. Способствуют увеличению высоты подъема ноги при ходьбе имитации: дети, подражая, например, лошадам, стараются повысить поднять ногу при ходьбе.

Нужно приучать детей к тому, чтобы они разворачивали при ходьбе стопы кнаружи. Помимо показа и объяснений, полезно прибегнуть к зрительным ориентирам: на дорожке (полу) рисуют стопы, развернутые кнаружи под углом (для младших групп — 13,5°, для средней — 15°, старших — 17,2° (по данным А. А. Саркисян, 1983)). Стопы можно вырезать из фанеры, картона.

Дети при ходьбе делают неравномерные шаги. Чтобы устранить этот недостаток, дают задания: ходить через линии, нарисованные на одинаковом расстоянии; перешагивать через предметы, разложенные на полу (обручи, кубики, шнуры). Предметы кладутся на расстоянии, соответствующем средней длине шага.

В младшем возрасте дети при ходьбе наклоняют голову и смотрят себе под ноги, зрительно контролируя постановку стоп. Чтобы приучить детей держать голову прямо, рекомендуются такие задания: смотреть на воспитателя, который находится впереди колонны и помахивает флажком (на уровне груди), или подвешенную игрушку; нести мешочек с песком на голове; поднимать вверх флажок, ленточку, платочек, помахивать ими или смотреть на них. В результате у детей развиваются мышечные ощущения, глазомер и зрительный контроль ослабляется; дети, не глядя под ноги, могут правильно ставить стопы, а взгляд направлять на пол вперед на расстояние 2—3 м. Таким образом, у детей развивается способность распределять свое внимание на выполнение нескольких заданий.

В обычной ходьбе темп средний, ноги не поднимаются высоко, поэтому и руки движутся с небольшой амплитудой. Ее можно увеличить, если дать задание выше поднимать ноги, или шире делать шаг, или идти в более быстром темпе. Чтобы дети научились различать движения рук с разной амплитудой, им можно

дать задание: стоя на месте или во время ходьбы размахивать руками так, чтобы ладонь поднималась до уровня пояса, груди (как маятник часов, как дерево во время ветра). Для развития перекрестной координации рук и ног дается чередование ходьбы с бегом.

Дети при ходьбе не выдерживают указанного им направления, отклоняясь влево или вправо. Чтобы выработать умение сохранять прямое направление, дается задание: идти по ограниченной площади опоры (между двумя линиями, шнурами, палками, по доске и т. д.). На противоположной стороне зала (площадки) кладут предметы, игрушки, к которым нужно подойти, взять их и перенести на другую сторону.

Обычная ходьба выполняется в среднем темпе, поэтому не дает большой физической нагрузки. В связи с этим она может быть использована для отдыха и успокоения организма после упражнений большой подвижности (бега, игр с бегом, прыжками и др.).

Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, предупреждает развитие плоскостопия. При ходьбе на носках площадь опоры сокращается, шаг укорачивается, амплитуда движений рук уменьшается. Руки ставят на пояс, за голову. В этом положении легче идти и держать туловище прямо. На носках можно идти с прямыми ногами или слегка сгибая ноги в коленях (тихо, как «мыши»). Ходьбе на носках можно обучать детей на третьем году жизни. При этом пользуются показом, объяснением, имитацией. Держать туловище прямо помогают образные сравнения: как березка, сосна, кипарис и т. д. Или, когда говорят «горячо», нужно идти на носках, когда — «холодно» — обычным шагом. На носках дети идут 1—2 м.

Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины и стопы. Этот вид ходьбы разрешается на четвертом году жизни: применение ее в более младшем возрасте может вызвать нежелательные изменения в строении стопы. При ходьбе на пятках шаг становится короче и амплитуда размаха рук незначительная. В связи с этим целесообразно руки поставить на пояс. При обучении используются показ и объяснения.

Ходьба на наружных сторонах стоп укрепляет мышцы стоп. Она используется на пятом году жизни. При обучении применяется наряду с показом и объяснением имитация, например подражание ходьбе медведя (по-медвежьи). Ходьбу на наружных сторонах стоп следует применять в сочетании с ходьбой обычным шагом, на носках, пятках. Каждый вид ходьбы выполняется 4—8 раз подряд, а потом дети снова переходят к обычной ходьбе. Весь этот комплекс может выполняться на утренней гимнастике (4—6 раз).

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра) укрепляет мышцы спины, живота, ног и стопы, связки, суставы. Этот вид ходьбы используется на четвертом году жизни. Выполняется на месте и с продвижением вперед. Особое вни-

мание воспитатель обращает на постановку ноги. При подъеме ноги вверх носок оттягивается вниз, а при опускании на пол нога ставится с носка. Наряду с показом и объяснением используется имитация: дети подражают лошадке, гусю, цапле, изображают передвижение по глубокому снегу, высокой траве.

При ходьбе широким шагом голову и туловище держат прямо, шаг широкий, увеличена амплитуда сгибания и разгибания ног, нога ставится на пятку, после чего совершается перекал на всю стопу с переходом на носок. Амплитуда движения рук (сгибания и разгибания) большая. Этот вид ходьбы рекомендуется на пятом году жизни. При обучении наряду с показом и объяснением применяются зрительные ориентиры: на полу на определенном расстоянии раскладывают предметы (кубики, обручи, шнуры) или рисуют линии (учитывается длина шага ребенка). Детям дается задание ставить ноги около предметов или начерченных линий. Таким образом, расстояние между предметами обуславливает ширину шага. Даются также задания, побуждающие ребенка делать шаг шире — дойти до предмета за определенное количество шагов (например, за 10) или перешагнуть через «ручеек» определенной ширины. Помогает детям и указание «Шире шаг!».

Ходьба приставным шагом выполняется вперед, спиной вперед (назад), в сторону (вправо, влево). В приставном шаге вперед с правой ноги на счет «раз» делается шаг правой вперед, на счет «два» левая нога приставляется к правой, затем опять шаг правой и приставляется левая и т. д. В приставном шаге спиной вперед (назад) делается шаг правой ногой назад и к ней приставляется левая. В приставных шагах в сторону (вправо, влево) соответствующая нога отставляется на один шаг в сторону, опускается носком на пол и на нее переносится масса тела, другая нога приставляется к ней. Руки опущены вниз или поставлены на пояс. Ходьбу приставным шагом разучивают на третьем году жизни. Этот вид ходьбы применяется при размыкании и смыкании, при лазанье по гимнастической стенке.

Гимнастическая ходьба содействует укреплению мышц туловища, ног, стопы. Этот вид отличается от обычной тем, что шаг удлиняется, нога ставится с носка, который слегка разворачивается в сторону. Движения рук более энергичны, амплитуда их больше. Гимнастическая ходьба используется на шестом году жизни.

Ходьба скрестным шагом выполняется как на месте, так и с продвижением вперед; спиной вперед (назад), в сторону (вправо, влево). Этот вид ходьбы укрепляет мышцы таза, ног, стопы, улучшает отток венозной крови.

При ходьбе на месте правая нога проносится впереди левой и ставится рядом с левой, на которую переносится масса тела. Левая нога проносится впереди правой и ставится рядом. Можно

выполнять эту ходьбу и по-другому: правая нога проносится сзади левой (назад-влево) и ставится с нею рядом. Левая нога проносится сзади правой (назад-вправо) и ставится с нею рядом.

При продвижении вперед правая нога проносится вперед-влево и ставится на всю стопу; слегка развернув носок вправо, переносят массу тела на эту ногу. Затем левая нога таким же способом проносится вперед-вправо, ставится на всю стопу; слегка развернув носок влево, переносят массу тела на эту ногу.

При продвижении спиной вперед правая нога отводится (отставляется) назад-влево и ставится на всю стопу, носок разворачивается вправо и масса тела переносится на эту ногу. После этого левая нога отводится (проносится) назад-вправо и ставится на всю стопу, носок разводится влево и масса тела переносится на эту ногу.

При ходьбе с продвижением в левую сторону правая нога проносится впереди левой и ставится параллельно левой на расстоянии шага, на нее переносится масса тела. Левая нога проносится сзади правой и ставится параллельно правой на расстоянии шага и на нее переносится масса тела. Можно правую ногу проносить сзади левой и ставить параллельно с левой на расстоянии шага. Левая нога в таком случае переносится впереди правой и отставляется в левую сторону на расстоянии шага. Аналогичным образом выполняется ходьба скрестным шагом в правую сторону. Ходьбе скрестным шагом обучают детей седьмого года жизни.

Ходьба в полуприседе укрепляет мышцы таза, ног, стопы. Для выполнения этого вида ходьбы ноги, слегка согнутые, ставятся на пятки перекатом на носок, шаг неширокий, амплитуда движения рук небольшая или они поставлены на пояс. Ходьбе в полуприседе обучают детей на шестом году жизни. При обучении используют показ, объяснения и имитацию.

Ходьба в приседе укрепляет мышцы таза, ног, стопы. Для выполнения нужно присесть, положить руки на пояс или на колени и ставить ногу с пятки перекатом на носок. Этому виду ходьбы обучают детей седьмого года жизни. При обучении используются показ, объяснения и имитация (подражание гусям, уткам).

Ходьба с выпадами вперед выполняется выставлением согнутой ноги вместе с движением туловища. Ступня другой ноги несколько поворачивается носком наружу. Ходьбе выпадами обучают детей седьмого года жизни. При обучении используются показ и объяснение.

Применяются и другие разновидности ходьбы: пятка одной ноги приставляется к носку другой; с подчеркиванием переката с пятки на носок и др.

По мере овладения детьми этим движением переходят к решению более сложных задач: идти с неожиданными остановками с приседанием с поворотами (налево, направо, кругом) че-

редовать ходьбу с прыжками на месте и с продвижением вперед, с бегом.

Со средней группы применяется ходьба с различными исходными положениями и движениями рук (на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину, к плечам).

Во время ходьбы дети могут хлопать в ладоши, постукивать кубиками, бросать и ловить мяч, перебрасывать мяч друг другу, катать обруч, перешагивать через предметы, чередовать ходьбу с бегом и прыжками. Ходить можно с предметом на голове, с палкой под мышками, за плечами. Со средней группы используется ходьба с закрытыми глазами (3—4 м). Полезно ходить по холмистой местности. При подъеме на горку (по лестнице) туловище приходится наклонять вперед и идти на носках. При спусках с горки (лестницы), наоборот, тело отклоняется назад и тяжесть его переносится на пятки.

На втором году жизни детей сначала учат ходить и а д и в и д у а л ь н о. Они могут перенести или отнести предмет (погремушку, кубик), перенести его с одного места на другое. Задания постепенно усложняются: дети несут предмет в руках и по пути перешагивают через линии, из круга в круг или идут между линиями, стараясь точно подойти к стулу, на который они должны положить предмет, бросают мяч и идут за ним. В дальнейшем дети ходят небольшими группами и всей группой «с т а й к о й» за воспитателем в прямом направлении, с поворотами.

Детей младших групп учат ходить в колонне по одному и по два небольшими группами, а потом всей группой. Роль направляющего вначале выполняет воспитатель, затем дети.

В последующих возрастных группах детей учат ходьбе в колонне по одному, постепенно приучая к пониманию и выполнению команд, принятых в гимнастике.

Сначала надо научить детей ходить в колонне по одному на месте. Этот вид ходьбы способствует налаживанию координации рук и ног и позволяет научиться делать первый шаг вперед более широкий. Для ходьбы на месте подается команда «На месте шагом — марш!» По предварительной команде («На месте шагом») надо туловище подать вперед, перенести массу тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость, ослабив и слегка приподняв левую ногу, и поставить ее на носок. А по исполнительной команде («Марш!») начать с левой ноги ходьбу. Шаг обозначается подниманием и опусканием ног. При поднимании ноги носок оттягивается книзу, а при опускании нога ставится на пол с передней части ступни (с носка) на весь след, одновременно производятся движения руками.

Для перехода с ходьбы на месте к ходьбе вперед подается команда «Прямо!». И ходьба начинается полным шагом. У ближайшего угла подается команда «Налево

в обход — марш!». Поворот делается без дополнительной команды. Как только направляющий сделал поворот у угла, подается соответствующая команда (например, «Прямо!» и др.). Для перехода с ходьбы на месте к ходьбе вперед может быть подана другая команда (если предусмотрена ходьба в обход зала): «Налево (направо) в обход — марш!». (При подаче команды в движении слово «шагом» опускается.)

Для ходьбы с места в обход зала (вдоль границ) подается команда «Налево (направо) в обход шагом — марш!».

При движении в колонне по одному команду выполняет направляющий, остальные соблюдают свое движение с ним.

Для прекращения ходьбы подается команда «Группа — стой!». По предварительной команде «Группа» нога ставится тверже, а по исполнительной команде «Стой!» надо сделать еще один шаг правой ногой («раз») и приставить левую ногу («два»), приняв положение «смирно».

Для перехода с ходьбы с продвижением на ходьбу на месте подается команда «Направляющий, на месте!». Эта команда подается в движении тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, увеличивается.

Для перехода с ходьбы на бег по предварительной команде («Бегом»), продолжая движение, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад, по исполнительной команде («Марш!») сделать еще шаг правой ногой и с левой начать движение бегом.

Для перехода с бега на ходьбу подается команда «Шагом — марш!». По этой команде надо сделать еще два шага бегом и начать ходьбу с левой ноги.

Для перехода с бега на ходьбу на месте подается команда «Направляющий, на месте!». Направляющий делает шаги на месте, а все остальные продолжают бег; одновременно производится смыкание. Эта команда подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг.

Если группа занимающихся передвигается подскоками или какими-либо танцевальными движениями, то для перехода на ходьбу подается команда «Шагом — марш!».

Направляющих в колонне по одному нужно менять, чтобы каждый ребенок мог выполнять эту роль. Назначить направляющего можно во время ходьбы в колонне по одному или до занятия.

При ходьбе парами дети двигаются вначале держась за руки (первая младшая группа), потом, опустив руки.

Дети старшего возраста ходят в колонне по три, по четыре, шеренгой. Эти виды ходьбы развивают согласованность действий в коллективе и применяются при перестроении детей для выполнения физических упражнений. Воспитатель на-

поминает детям, чтобы они держали спину и голову прямо, соблюдая дистанцию и интервал, не отставали друг от друга, не наталкивались на впереди идущих и не обгоняли их, согласовывали свои движения с движениями идущего рядом.

Ходьба в разных направлениях (по прямой лицом и спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой, врассыпную) способствует развитию глазомера, ориентировки в пространстве, согласованности движений. Способ ходьбы и направлений должны быть указаны в команде. Ходьба боком в правую и левую сторону выполняется приставным и крестным шагом.

При обучении ходьбе по кругу наряду со словом и показом применяются зрительные ориентиры. Кладут, например, на пол шнур по кругу или рисуют круг (в центре можно положить еще и предмет). Дети, ориентируясь на него, правильно выполняют упражнение.

В дальнейшем шнур убирается, дети выполняют упражнение, ориентируясь на предмет, находящийся в середине, и сохраняют размер круга. Передвигаться по кругу можно как приставным шагом вправо и влево, так и обычным шагом, повернувшись впол-оборота в сторону движения. В младших группах дети ходят по кругу, взявшись за руки, за шнур, а в старших — не держась за руки.

Ходьба может проводиться в двух кругах. Движения в кругах совершаются в противоположных направлениях (друг другу навстречу). Ходить по кругу можно и парами в одном направлении.

Для ходьбы змейкой в младших группах используют предметы (стульчики, кубы, кегли), которые ставятся на одной линии. В средней группе предметы ставятся на противоположных сторонах зала и дети их должны обходить. В старших группах дети ходят змейкой без ориентиров. Ходьба змейкой представляет собой несколько противоходов, выполненных подряд. Вначале подается команда для движения противоходом («Противоходом налево (направо) марш!»). А когда направляющий сделает один виток противоходом нужного размера, подается команда «Змейкой — марш!» По этой команде направляющий выполняет движение змейкой до новой команды. Величина (размер) змейки определяется по первому противоходу (пол-ширины зала, на всю ширину зала). Змейки могут быть разного размера: большие — во всю ширину зала (площадки), средние — на половину длины или ширины зала (площадки), малые — на четверть длины или ширины.

Ходьба врассыпную (движение в разных направлениях) используется уже на втором году жизни. Сначала применяются зрительные ориентиры (стульчики, кубы, булавы, кегли, погремушки) и детям предлагается двигаться между предметами, не задевая за них. Дети старшего возраста ходят врассыпную

без ориентиров. При движении с места подается команда «Врас-сыпную шагом — марш!». Если команда подается во время ходьбы, то она звучит так: «Врассыпную — марш!»

Ходьба, выполняемая в р а з н ы х т е м п а х, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует развитию быстроты.

На втором году жизни у детей наблюдается неравномерный темп ходьбы: малыши идут то быстро, почти бегом, то замедляют темп. В процессе обучения темп ходьбы стабилизируется и дети могут сохранять заданный темп или произвольно изменять его.

Детей учат ходьбе не только с заданной скоростью, но и с ускорением (постепенным повышением скорости) и замедлением (понижением скорости), а также на скорость. Скорость ходьбы с возрастом увеличивается. Так, дети двух лет 10 м проходят за 10,5 сек, а дети трех лет — за 7,9 сек (по данным С. Я. Лайзана, 1978). Темп ходьбы регулируется словами, хлопками в ладоши, ударами в бубен, барабан, музыкальным сопровождением, метрономом.

Бег В отличие от ходьбы бег — более быстрый способ передвижения. Вместе с тем он и более эффективно влияет на организм. Детей обучают разным видам бега.

Обычный бег. В дошкольном возрасте нужно научить детей:

- 1) туловище и голову слегка наклонять, смотреть вперед;
- 2) согласовывать движения рук и ног: правую руку выносить вперед в направлении к плечу одновременно с левой ногой и, наоборот, левую руку — с правой ногой;
- 3) бежать легко, ставя ногу с пятки с перекатом на всю ступню и переходом на носок;
- 4) сохранять направление бега.

У детей двух лет бег характеризуется добавочными движениями и сильными боковыми раскачиваниями туловища, мелким, семенящим шагом, полусогнутым положением ног с повернутыми внутрь стопами; незначительным взлетом во время безопорной фазы, тяжелой постановкой ног всей стопой на землю, шарканьем ногами; широким разведением рук, напряженностью плечевого пояса; неравномерностью шагов; неэнергичным движением рук; слабым отталкиванием от почвы; неумением сохранять направление движения; небольшой скоростью; отсутствием ритмичности, неэкономичностью движения; недостаточной ловкостью (дети наталкиваются друг на друга, на предметы).

В три года улучшается согласованность движения рук и ног; увеличивается полетность. Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря более энергичному отталкиванию от земли.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (до 85—90 см),

а темп бега становится менее частым (в среднем 168—178 шагов в минуту). Скорость бега постепенно возрастает.

Обычный бег лучше проводить на участке, в лесу, где имеется мягкий грунт. По плотному грунту и доскам пола бегать труднее, так как приземление на твердую, неэластичную почву вызывает более сильное давление на стопу и более резкое сокращение мышц, что может привести к уплощению свода стопы.

При обучении бегу большое внимание уделяется выносу голени маховой ноги вперед, энергичному отталкиванию от почвы, подъему бедра вверх. Для этого дается задание пробегать с перешагиванием через препятствия высотой 10—15 см (кубики, рейки и др.). Предметы кладут на длину уменьшенного шага по прямой или кругу. При этом надо уметь отталкиваться подальше от препятствия и не набегать на него. После перешагивания нога опускается на грунт передней частью стопы. Дается и такое задание при беге: забрасывать голень маховой ноги назад перед выносом ее вперед, т. е. бежать сгибая ноги в коленях так сильно назад, чтобы пятками касаться ягодич.

Важно также научить правильному движению руками — вперед-вверх в направлении к плечу. Пальцы кисти при этом согнуты в кулак. После взмаха вперед руки отводятся назад, локтями в стороны. Руки слегка разгибаются в локтях. Амплитуду и направление движения рук можно уточнять стоя на месте (в шеренге), а также в коротких перебежках с одной стороны зала (площадки) до другой. Следует помнить, что амплитуда движения рук зависит от ширины шага, высоты подъема колена и скорости передвижения.

В подготовительной к школе группе задания по обучению технике бега усложняются: детям предлагают бегать, сильно сгибая ноги назад; высоко поднимая колени, стараясь коснуться ладоней согнутых в локтях рук; выбрасывать прямые ноги вперед.

Бег на носках используется с третьего года жизни. Дети бегают как на площадке, так и в помещении. Надо следить, чтобы они бежали на носках легко, ногу ставили на переднюю часть стопы, слегка отрываясь от пола. Шаг неширокий, амплитуда движения рук небольшая. Руки часто ставятся на пояс. Наряду с показом и объяснением воспитатель при обучении пользуется имитацией (бегать бесшумно, как мышки).

Бег с высоким подниманием колен (бедра) используется на четвертом году жизни. Он проводится как на месте, так и с продвижением вперед. При беге на месте дети высоко поднимают колено (поочередно одной и другой ноги), подтягивают его к животу и тут же опускают ногу на носок. Амплитуда движения рук значительна. Обучая этому виду бега, воспитатель наряду с показом и объяснениями применяет имитацию (бегать, как лошадки, бегать по глубокому снегу, по высокой траве и т. д.).

Бег широким шагом используется с пятого года жизни. При этом беге нога ставится с пятки перекатом на носок, амплитуда движения рук большая. При обучении пользуются показом, объяснениями и зрительными ориентирами (бег через линии, из обруча в обруч, из кружка в кружок, из квадрата в квадрат). Расстояние между линиями с возрастом увеличивается. Это задание приучает детей к равномерности шагов. Полезно также давать детям задание добежать до какого-то предмета (на расстоянии 10 м), сделав наименьшее количество шагов.

Бег сочетается с выполнением заданий. На третьем году жизни дети бегают с погремушками, ленточками, платочками, кубиками, мячом и др.

В старшей группе задания усложняются: обегать предметы, перепрыгивать шнуры, пролезать в обруч, подлезать под шнур.

В подготовительной группе бег сочетается с перешагиванием барьера, набивных мячей. Дети пробегают под длинной скакалкой; бегут, перебрасывая мяч друг другу; с различным положением рук (руки на пояс, руки в стороны); чередуют бег с прыжками.

Бег по холмистой местности сочетается с выполнением заданий: вбегание на горку, сбегание с нее, бег по бревну и прыгивание с него, залезание на пенек и сплезание с него и т. д.

Сначала дети бегают по одному (индивидуально) в прямом направлении, одновременно выполняя задания: принести предмет (кубик, погремушку), перенести его с одного места на другое, бросить мяч и бежать за ним.

В дальнейшем дети бегают небольшой группой или всей группой («стайкой») за воспитателем в прямом направлении (с одного края зала (площадки) до другого), убегают от воспитателя. Затем во время бега они делают поворот и бегут в другом направлении.

В дальнейшем дети бегают самостоятельно по заданию воспитателя.

В колонне по одному дети начинают бегать на третьем году жизни. Сначала роль направляющего выполняет воспитатель, потом дети.

Детей учат правилам не обгонять бегущего впереди в колонне по одному и не отставать от него, т. е. соблюдать дистанцию, держась ближе к краям зала (площадки). Приучают всех детей быть направляющими (ведущими) в беге в колонне по одному, находить свое место после ходьбы и бега врассыпную. В дальнейшем дети во время бега (на бегу) делают повороты направо (налево), кругом, перестраиваются в колонну по два, по четыре (см. главу «Строевые упражнения»).

После того как дети усвоят бег в колонне по одному, их учат бегать в колонне по два (парами) (соблюдая дистанцию, интервал), а также шеренгой с одной стороны площадки до другой (в играх).

Чтобы дети соблюдали прямое направление при беге, им предлагается двигаться между двумя шнурами (линиями), вдоль одного шнура (линии). При этом дается задание смотреть на конец дорожки или на предмет, который надо принести.

В старшей группе дается бег спиной вперед, боком (приставным шагом) в правую и левую сторону, по диагонали.

Бег змейкой используют на третьем году жизни. Дети бегают между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии. В старшей группе дети бегают змейкой с одной стороны площадки до другой.

Бег по кругу, держась за руки, дается в младших группах (друг за другом). В средней группе бегают по кругу, держась за веревку (шнур). В старшем возрасте дети бегают, не держась за руки. Используется также бег в двух кругах навстречу друг другу.

Бег в рассыпную дается на третьем году жизни. При этом используются зрительные ориентиры: между предметами (кеглями, кубиками), расставленными на полу. Детям объясняют, что, обегая предметы, нельзя задевать за них. В дальнейшем детей приучают бегать без предметов, не наталкиваясь друг на друга, уступать дорогу друг другу, использовать все пространство зала площадки.

Постепенно детей готовят к пониманию и выполнению команд для бега, принятых в гимнастике.

Для выполнения бега на месте подается команда «На месте, бегом — марш!». По предварительной команде «На месте, бегом» надо приготовиться к бегу — руки полусогнуть, отведя локти несколько назад, а по исполнительной команде «Марш!» начать бег. Ногю надо ставить на переднюю часть ступни.

Для перехода с бега на месте на бег с продвижением вперед подается команда «Прямо!». Бег вперед выполняется полным шагом. У ближайшего угла подается команда «Налево (направо) в обход — марш!». Поворот делается без дополнительной команды. Как только направляющий сделал поворот у угла, подается соответствующая команда («Прямо!» и т. д.).

Для перехода с бега на месте к бегу вперед может быть подана и другая команда (если предусмотрен бег в обход зала) — «Налево (направо) в обход — марш!». (При подаче команды в движении слово «бегом» опускается.)

Для бега с места в обход (вдоль границ) зала подается команда «Налево (направо) в обход бегом — марш!». По предварительной команде «Налево в обход бегом!» руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. По исполнительной команде «Марш!» начать бег полным шагом, руками делать движения вперед и назад в такт бега. Для перехода с бега на бег на месте подается команда: «Направляющий, на месте!».

Если группа занимающихся передвигается поскоками или ка-

кими-либо танцевальными шагами, то для перехода на бег можно подать команду «Бегом — марш!».

Переход от одного вида бега к другому или ходьбе производится, как правило, в движении (беге) по команде, например «На носках — марш!». Во время разных видов бега для перехода на обычный бег или для окончания упражнений подается команда «Обычным шагом — марш!». Для перехода с бега на ходьбу подается команда «Шагом — марш!». По исполнительной команде «Марш!» надо сделать еще два шага бегом и начать ходьбу.

Для остановки бега подается команда «Группа — стой!». По предварительной команде «Группа» ногу нужно поставить тверже на пол, а по исполнительной «Стой!» сделать еще один шаг («раз») и приставить другую ногу («два»), приняв положение «смирно».

Бег в разном темпе усиливает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, способствует развитию быстроты, ловкости, равновесия.

В младшем возрасте дети бегают враспынную в индивидуальном темпе. Затем воспитатель бежит впереди колонны и приучает детей бегать в заданном темпе. Время бега постепенно увеличивается, дети учатся бегать в разном темпе.

В младшей группе дети бегают в медленном темпе непрерывно в течение 30—40 с; во второй младшей группе — 50—60 с; в средней группе — 1—1,5 мин; в старшей группе — 1,5—2 мин; в подготовительной — 2—3 мин.

В средней группе в среднем темпе дети пробегают 3—4 отрезка по 40—60 м, чередуя бег с ходьбой. В старшей группе могут пробегать со средней скоростью 2—3 отрезка по 60—100 м в чередовании с ходьбой (всего 150—200 м). В подготовительной группе в среднем темпе дети пробегают 2—3 отрезка по 80—100 м, 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой (всего 300 м).

Бег в быстром темпе дается со второй младшей группы. В средней группе дети пробегают это расстояние 2—3 раза с перерывами, в старшей и подготовительной группах — 3—4 раза.

Со средней группы дается бег на скорость. Дети должны к концу года пробежать 20 м за 6,0—5,5 с; 30 м за 9,5—8,5 с; в старшей группе — 20 м за 5,5—5,0 с; 30 м за 8,0—7,0 с; в подготовительной группе — 30 м за 7,5—6,5 с.

Бег на скорость выполняется с различного старта. При старте с опорой на одну руку носок левой (правой) ноги находится в 20—25 см от стартовой линии, носок правой (левой) — в 20—25 см сзади левой (правой). По команде «Внимание!» правая (левая) рука опирается о землю у стартовой линии, левая (правая) рука отводится назад, ноги немного согнуты. По команде «Марш!» начинается бег.

Высокий старт принимается по команде «На старт!». Нужно встать перед стартовой линией: одна нога у самой линии, другая на полшага сзади, стопы параллельны, масса тела равномерно распределена на обе ноги, руки опущены. По команде «Внимание!»

туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах, одна рука (противоположная впереди стоящей ноге) — впереди, другая сзади, ноги немного согнуты в коленях, масса тела на впереди стоящей ноге. По исполнительной команде «Марш!» начинается бег. При этом, оттолкнувшись впереди стоящей ногой, нужно резко вынести вперед-вверх бедро сзади стоящей ноги с одновременным быстрым движением рук. Бежать надо на носках, стопы ставить параллельно. Шаги увеличиваются с нарастанием скорости.

Бег может выполняться из других исходных положений: сидя, сидя скрестив ноги, сидя спиной, лежа на животе, спине (головой или ногами по направлению бега)

Челночный бег дается со средней группы. При этом беге развивается не только быстрота, но и ловкость. Дистанция челночного бега 15 м (3×5 м). Ребенок бежит 5 м в одну сторону до предмета, обегает его, бежит в другом направлении 5 м до другого предмета, обегает его и снова бежит 5 м до первого предмета. В старшей группе общая дистанция для бега 30 м (3×10 м), в подготовительной группе 50 м (5×10 м).

Начиная с третьего года жизни дается переход от бега к ходьбе, от ходьбы к бегу (чередование ходьбы и бега)

С четвертого года жизни дается бег с остановками, приседаниями.

Для закрепления навыков бега детям даются такие задания догнать мяч, обруч, добежать до предмета, догнать (перегнать) свою пару, перебежки отрезков на скорость (наперегонки).

Бег с изменением темпа и с ловлей используется в подвижных играх («Ловишки») — убежать от ловящего, догонять убегающего.

Упражнения для развития равновесия

В эту группу включают упражнения, которые выполняются на ограниченной и повышенной площади опоры.

Для развития равновесия используются упражнения динамического характера (ходьба, бег, прыжки и др.), а также статического характера (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.).

Упражнения для развития равновесия усложняются от одной возрастной группы к другой. Вначале даются упражнения на полу, а в дальнейшем — на пособиях. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие. Поэтому ширина пособий с возрастом уменьшается от 25 до 10 см, а высота их увеличивается от 10 до 40 см.

На втором году жизни дети ходят обычным шагом по дорожке, между параллельными шнурами, по доске (горизонтальной, наклонной), гимнастической скамейке с помощью воспитателя. Детей учат во время ходьбы туловище держать прямо, голову не опускать и смотреть на игрушку, которая лежит на стульчике,

поставленном на расстоянии 1—1,5 м от пособия, по которому идет ребенок, свободно балансируя руками (если дети смотрят себе под ноги, они теряют равновесие). На гимнастическую скамейку дети входят как на ступеньку лестницы, а сходят с нее, поочередно опуская ноги. Детей обучают ходьбе по скамейке, бревну (со стесанной поверхностью) на четвереньках; даются также задания взойти на скамейку и постоять на ней, держа руки в стороны.

В младших группах дети ходят по тем же пособиям приставным, обычным шагом, а также приставляя пятку одной ноги к носку другой. Детей учат стоять на скамейке, поднимать руки вверх и смотреть на них, сохраняя равновесие. В этом возрасте для создания интереса к упражнениям используются имитация (пройти по мостику) и сюжетная форма («Пойдем в гости»).

В средней группе упражнения усложняются: дается ходьба по шнуру с мешочком на голове, на ладони вытянутой руки, с куклой в руках; по скамейке (ставя ногу с носка, руки в стороны); предлагается перешагивать через предметы; удерживать равновесие стоя на носках, руки вверх, а также стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, в сторону, руки на пояс, разойтись при встрече, не сходя на пол; дается ходьба с поворотом кругом и др.

В старшей группе задания еще более усложняются: дети ходят спиной вперед; приставным шагом в сторону, изменяя положение рук (вверх, вперед, в стороны), прокатывают перед собой двумя руками мяч, делают «ласточку». Кроме того, детей учат ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. В этой группе используется бег на носках для вбегания на наклонную доску и сбегания с нее.

В подготовительной к школе группе при ходьбе по гимнастической скамейке дети выполняют следующие задания: нести набивной мешочек на спине; приседая на одной ноге, другую проносить прямой вперед сбоку скамейки; поднимая ногу вперед, делать под ней хлопок; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх, и др. По узкой рейке гимнастической скамейки дети ходят приставным шагом в сторону; при остановках поднимаются на носки на одной ноге, закрыв глаза. В этой группе для развития равновесия используются бег и прыжки. Дети, стоя на скамейке, подпрыгивают и мягко приземляются на нее; прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед; перепрыгивают предмет, лежащий на скамейке.

В зимнее время на участке на снежных валах дети делают различные упражнения.

Когда выполняются сложные упражнения на пособиях, воспитатель обеспечивает страховку и помощь ребенку.

Эти упражнения связаны с перемещением тела в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

В дошкольном возрасте дети овладевают ползанием на животе, на четвереньках, на спине, на боку.

Ползание на первом году жизни ребенка является основным способом передвижения и позволяет активно знакомиться с окружающим.

С 2,5 мес. проводятся подготовительные упражнения к ползанию: ребенка кладут на живот, чтобы он опирался на ладони выпрямленных рук, выше поднимал верхнюю часть туловища и дольше удерживал ее в таком положении; побуждают переворачиваться со спины на живот, с живота на спину.

С 5 мес. помогают ребенку овладевать ползанием. На некотором расстоянии от ребенка ставят яркую игрушку и побуждают малыша взять ее. Если ребенок не ползет самостоятельно, взрослый, поставив правую руку под его стопы, сгибает ему ноги в коленях и тазобедренных суставах, помогает оттолкнуться от своей ладони. Если и такой способ оказывается безрезультатным, воспитатель левой рукой, подложенной под грудь ребенка, продвигает его вперед. Стремление достать игрушку и помощь взрослого побуждают ребенка сделать первые движения вперед. В процессе занятий ребенок овладевает ползанием и использует этот навык для самостоятельного передвижения.

Когда ребенок научится ходить, ползание применяется уже как упражнение для физического развития.

Дошкольников учат ползать на полу на животе разноименным и одноименным способом. Для ползания на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед (не следует высоко поднимать голову). В дальнейшем движения повторяются в том же порядке.

При одноименном способе ползание на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включаются левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук: попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед.

При ползании на четвереньках опираются на стопы и ладони (ноги слегка согнуты в коленях), на колени и ладони, колени и предплечья.

На втором году жизни занятия проводятся с подгруппой. Детям предлагают из исходного положения лежа или на четвереньках доползти до предмета (погремушка и др.). Воспитатель помогает сохранить направление и достигнуть цели, подбадривает малышей. Задания постепенно усложняются: прокатить вперед мяч и ползти за ним (четвертый год жизни); ползти змейкой, ногами вперед, с поворотом, толкая головой мяч, на скорость (пятый год); чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагива-

нием, с проползанием под один или несколько предметов подрыма (веревка, палка, дуга, скамейка)

Расстояние для ползания увеличивается от 2—3 до 10 м.

Ползание проводится и на ограниченной площади (по веревке, доске, скамейке, лестнице, бревну), при этом одновременно развивается у детей равновесие.

Ползание по лежащей на полу веревке выполняется следующими способами: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги — по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги — по веревке.

Перед ползанием по скамейке нужно научить детей подниматься на нее разными способами: подойти к концу скамейки, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на скамейку одно и другое колено; встать сбоку скамейки, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, а затем другое колено; сесть верхом на скамейку, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на скамейку сзади. После ползания (в конце скамейки) надо подняться, выпрямиться и сойти со скамейки вперед, вправо, влево или прыгнуть с нее; можно также сползти со скамейки, опираясь руками о пол.

При ползании по скамейке (горизонтальной и наклонной) на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и тело подтянуть с помощью обеих рук. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносится вперед правая рука и туловище подтягивается вперед, затем выносится вперед левая рука и туловище опять подтягивается вперед.

При ползании на спине нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней. Хват руками за края скамейки можно делать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками или одной. Сначала можно помогать скольжению, отталкиваясь двумя ногами или поочередно, а затем держать ноги прямыми.

После подтягиваний на скамейке с помощью рук даются упражнения на расслабление рук и плечевого пояса.

По бревну можно передвигаться следующим образом: сесть на бревно и продвигаться вперед при помощи ног и рук, а также на четвереньках (с опорой на ступни и ладони).

По ребристой доске дети ползают на четвереньках.

По лестнице — на четвереньках (с опорой ступнями и ладонями на рейки и станины).

При ползании по наклонной доске, бревну используются те же способы, которые применялись на горизонтальных снарядах. Во время упражнений воспитатель дает указания, в случае необходимости помогает детям.

Для повышения интереса у детей младшего возраста к ползанию на конец доски (скамейки, бревна) кладут игрушки и пред-

меты (погремушки, куклы, пирамидки, кубики и др.), до которых ребенок должен добраться и перенести их в другое место.

Подлезание, подползание. Когда ребенок овладеет ходьбой, его учат подлезать под предметы (дугу, веревку и др.), не касаясь руками пола.

При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым (левым) боком сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

Пролезание в обруч выполняется разными способами: 1) ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение; 2) обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой. Пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога), в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро (из одного окошечка в другое). В обруч большого размера дети могут пролезать одновременно вдвоем, держась за руки, с предметом в руках и т. д.

Для перелезания через бревно, гимнастическую скамейку нужно лечь вдоль предмета на живот и, держась руками, перенести поочередно или одновременно ноги, затем встать; перенести поочередно или одновременно руки, потом поочередно или одновременно ноги и встать.

Чтобы дети с большим интересом выполняли упражнение, им дают задание перелезть через бревно и принести игрушку. Для усложнения ставят 2—3 скамейки на некотором расстоянии одна от другой и предлагают детям через них перелезть. Перелезание выполняется с пособия на полосу (с наклонной доски на гимнастическую стенку или, наоборот, с гимнастической стенки на наклонную доску).

Влезание на предметы (ящик, пенек и др.) применяется с раннего возраста. Детей сначала учат влезать с помощью рук. Так, держась руками за предмет, ребенок ставит на него поочередно ноги. При слезании он опускает ноги поочередно или спрыгивает с предмета. В дальнейшем обучают влезанию на предмет, поочередно ставя ноги на него, не держась руками. Высота предмета увеличивается от 10 до 40 см.

После ползания, подлезания, пролезания, перелезания полезны упражнения для выпрямления туловища: взять предметы (погремушку, бубенчики, флажок, кегли, кубики), поднять их над головой, посмотреть на них, помахать ими или дотронуться

двумя руками до погремушек, колокольчиков, подвешенных не-много выше уровня вытянутых рук ребенка, или поднять руки вверх и похлопать в ладоши, оттолкнуть мяч, висающий в сетке, бросить мяч в корзину и т. д.

После подтягиваний на скамейке с помощью рук даются упражнения на расслабление рук и плечевого пояса.

Л а з а н ь е проводится на лесенке-стремянке, гимнастической стенке, вышке, наклонной лестнице, по веревочной лестнице, канату.

С конца первого года используется наклонная лесенка-стремянка. Она более устойчива: наклон ее позволяет распределять тяжесть тела на руки и ноги и детям легче переставлять ноги с рейки на рейку.

С третьего года жизни вводится лазанье по вертикальной стенке.

В дошкольном возрасте используются одноименный и разноименный способы передвижения по стенке, приставной и переменный (чередующийся) шаг.

При одноименном способе движение начинается с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой). При разноименном способе лазанье осуществляется перекрестным движением рук и ног, т. е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой.

При использовании разноименного приставного шага ребенок берется левой рукой за рейку и приставляет к ней правую руку; затем ставит левую ногу на следующую рейку и к ней приставляет правую ногу. При одноименном способе ребенок левую руку и левую ногу ставит на следующую рейку и затем к ним приставляет одновременно правую руку и правую ногу.

При сплзании с пособия сначала переставляются ноги, а потом руки.

При переменном шаге ноги ставят через одну рейку.

В младшем дошкольном возрасте дети влезают на стенку удобным для них способом. Воспитатель, показывая и объясняя движение, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и на постановку ноги на рейку (серединой стопы).

В старших группах дети сами определяют скорость лазанья в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется прямо и по диагонали, вправо и влево. При переходе прямо (на одном уровне), вправо сначала нужно переставить правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или перенести поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.

Эти упражнения вводятся со средней группы. Дети передвигаются приставным шагом влево и вправо на одном уровне на вы-

соте 1—2 рейки снизу. В старших группах переход выполняется прямо на высоте 4—6 реек, а также переменным шагом по диагонали с продвижением вверх и вниз в правую и левую сторону.

Перелезание через лесенку-стремянку на другую сторону используется со средней группы.

В старших группах перелезание через верх стенки на другую сторону дается при условии, если обе стенки открыты для подхода к ним. Воспитатель страхует детей со стороны спуска.

Лазанье по канату дается в старших группах. Оно проводится с помощью рук и ног в три приема, из исходного положения вис на прямых руках. Первый прием — согнуть ноги вперед и захватить канат коленями и стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги), руки слегка согнуть. Второй прием — не ослабляя захвата ногами, разогнуть (выпрямить) их (отталкиваясь), одновременно сгибая руки и подтягивая тело вверх. Третий прием — сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватить руки вверх до их полного выпрямления и принять исходное положение. При этом способе нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног.

В связи со слабостью костно-связочного аппарата, недостаточной силой мышц рук в дошкольном возрасте не рекомендуется лазанье по канату на одних руках без помощи ног (это может вызвать статическое напряжение мышц, растяжение суставов, связок).

При обучении лазанью по канату большое место занимают подводящие упражнения. В старшей группе сначала дают упражнение на освоение захвата и перехватывания каната руками: сидя на мате, держась за канат руками, перехватывая руки, перейти на вис лежа или подняться на носки и перейти на вис стоя; стоя у каната, захватив его руками на уровне груди или из положения присев, перехватывать канат руками как можно выше, перейти в вис стоя; в висе лежа переступить по полу ногами вправо (влево); захватить канат руками над головой, на короткий момент оторвать ноги от пола (повиснуть); в висе лежа отпустить то одну, то другую руку.

Освоить захват каната ногами помогают упражнения: сидя, захватывать канат ступнями (подошвами ног); захватывать канат ступнями ног в висе вертикально (воспитатель придерживает конец каната).

При обучении лазанью целесообразно использовать канат с накладками (узлами), расположенными на расстоянии 15—20 см друг от друга. Накладка на канате создает опору для ног и помогает осваивать перехват руками и ногами. После этого дается лазанье по канату без накладок.

Во время лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке, веревочной лестнице, по канату воспитатель обеспечивает страховку и оказывает необходимую помощь. Для профилактики травм под снаряды кладут гимнастические маты.

Прыжки Прыжок относится к ациклическим скоростно-силовым движениям.

Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующий. Исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега). Замах или разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при замахе или разбеге, с одной стороны, и толчке — с другой. Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению.

Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности. Начинают обучение с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным — прыжкам в длину и в высоту с места, а завершают прыжками в длину и в высоту с разбега.

Подпрыгивание. В раннем возрасте мышцы ног настолько слабо развиты, что дети, прыгая, не могут высоко поднять свое тело над полом. Кости и своды стоп у них недостаточно окрепли, поэтому целесообразно проводить простые прыжки, подготавливающие детский организм к более сложным упражнениям. Так, уже на первом году жизни дети при поддержке взрослого делают ритмические полуприседания, приседания на двух ногах без отрыва от площади опоры, а затем ритмические подпрыгивания со сгибанием ног в коленях. Помощь взрослого, поддержка за предметы помогает ребенку сохранить равновесие.

В дальнейшем подпрыгивания на месте выполняются без поддержки. Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит вдоль туловища или на поясе, поднимается на носки, слегка приседает и, отталкиваясь, подпрыгивает, делает полуприсед, ноги сгибает. Толчок совершается выпрямлением ног и отталкиванием носками ног от пола. Дети приземляются мягко на носки, сгибая колени, затем снова приседают, отталкиваются и подпрыгивают, получается пружинистое подпрыгивание. Чтобы научить ребенка мягко приземляться, используют имитацию — прыгать как воробышки, зайчики, мячики.

Для увеличения высоты прыжка и силы толчка применяют

зрительные (предметные) ориентиры, которые побуждают ребенка подпрыгнуть выше. Например, воспитатель говорит: «Допрыгни до ладони», «Поймай бабочку (комара)», «Достань ленту», «Ударь в бубен, позвони в колокольчик». Предмет, который должен достать ребенок, подвешивают выше его поднятых рук. Чтобы подпрыгнуть, сначала надо поднять руки вверх, затем, опуская их вниз, — присесть, оттолкнуться ногами от пола, вынести руки вперед-вверх. Ударять по предмету можно двумя руками или одной.

Для развития силы толчка с пятого года жизни применяются подпрыгивания с заданием не задеть за веревку (игра «Удочка»). Высота подпрыгивания увеличивается от 5 см в младших группах до 15 см — в старших. Детям 6—7 лет можно давать подпрыгивания на разную высоту, например 3 раза подпрыгивать не в полную силу, в четвертый раз — как можно выше.

По мере усвоения подпрыгивания задания усложняются, например детям 4 лет предлагается подпрыгнуть на месте 3—4 раза и повернуться направо, налево, кругом.

С детьми старших возрастных групп подпрыгивания проводятся с изменением положения туловища (полуприсед, присед) и ног (вместе — врозь, вместе — скрестно, врозь — скрестно, правая вперед — левая впереди), а также с дополнительными движениями рук (руки на поясе, в сторону, к плечам и др.).

Подпрыгивания на двух ногах с продвижением даются после того, как дети освоят подпрыгивания на месте. Расстояние увеличивается от 1 м (третий год жизни) до 4 м (6—7 лет). Подпрыгивания на двух ногах выполняются в разных направлениях: вперед, в стороны (вправо, влево), назад, по кругу, квадрату, змейкой, причем с различными положениями туловища (в полуприседе, приседе) и рук (на пояс), с разными заданиями (предмет между коленями), с поворотами направо, налево, кругом.

При подпрыгивании на двух ногах с продвижением основное внимание обращается на сильный толчок и положение туловища: чем больше длина прыжка, тем сильнее должен быть толчок (для этого необходимо ниже присесть перед толчком). Приземляться нужно мягко, на носки, с эластичным сгибанием колен.

Для увеличения силы толчка подпрыгивание может выполняться с разбега: разбежаться, оттолкнуться одной или двумя ногами и достать предмет одной и двумя руками.

Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой) рекомендуется в более старшем возрасте (6—7 лет). Перед толчком нога сгибается в колене, затем делается толчок всей стопой, а за ним следует полет. Приземляться надо на носок, с перекатом на всю стопу. При подпрыгивании на месте и с продвижением на одной ноге другая нога с оттянутым носком выставляется вперед, в сторону или отставляется назад. Подпрыгивая, можно делать повороты направо, налево и кругом, менять положение рук (руки на поясе), выполнять различные задания («Достань предмет») и т. д.

Подпрыгивая, можно продвигаться в разных направлениях

(вперед, назад, в стороны, по квадрату и кругу, змейкой), изменяя при этом положение рук и выполняя различные задания: например, прыгая на одной ноге, толкать перед собой мяч, камешек, лдынку и др. Полезно чередовать ноги, например 4—8 прыжков на правой ноге и столько же на левой.

Детям 6—7 лет рекомендуется давать подпрыгивания с ноги на ногу на месте и с продвижением. В первом случае (на месте) нога выставляется вперед, назад или в стороны (вправо, влево), причем делаются повороты направо, налево либо кругом (руки на поясе). Подпрыгивая с ноги на ногу с продвижением, дети выполняют различные задания, например перебраться из кружочка в кружочек (с кочки на кочку).

Подпрыгивания используются в естественных условиях.

Желательно выполнять подпрыгивания с музыкальным сопровождением, под удары в бубен, хлопки, под чтение стихов.

Прыжки с высоты просты по технике и легки для исполнения, потому что не требуют большой затраты сил. Вместе с тем они опасны, так как при неправильном приземлении возможно сильное сотрясение всего организма и смещение внутренних органов. Кроме того, многократные прыжки с высоты (особенно на не очень мягкую поверхность) могут неблагоприятно сказаться на неокрепшем своде стопы ребенка и привести к плоскостопию, искривлению ног. Вот почему детям рекомендуется прыгать с небольшой высоты, причем обязательно на гимнастический мат, рыхлый снег, песок.

В прыжке с высоты есть все главные элементы, присущие другим видам прыжков: исходное положение, замах, толчок, полет и приземление. Правильное исходное положение: ноги на ширине ступни (или сомкнуты), руки вдоль туловища. При замахе ребенок, вставая на носки, сначала поднимает руки вперед-вверх, затем опускает их вниз и отводит назад; туловище слегка наклоняет вперед (полуприсед), снова встает на носки, ноги сгибает в коленях. Чем выше предмет, с которого спрыгивают, тем шире амплитуда движения рук, тем больше наклон вперед и сгибание ног в коленях. Толчок выполняется носками обеих ног. В полете ноги сгибаются в коленях. Приземляться надо мягко и бесшумно на носки полусогнутых ног с плавным переходом на всю ступню. Для сохранения равновесия руки выносятся вперед.

При обучении воспитатель показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала дети спрыгивают с небольшой высоты (5 см). Для этого не требуется ни большого замаха, ни сильного толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота увеличивается (в старшей группе до 40 см) и воспитатель учит правильному движению рук при замахе, толчку, напоминает о мягком приземлении и сохранении равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в точно установленное место, например за линию или в кружок, расположенные на рас-

стоянии 15—20 см от предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются: прыгать боком, с хлопками и т. д.

Рекомендуется использовать естественные условия: спрыгивать с пеньков, кочек, бревен, в канавку, а зимой — со снежного вала и т. д.

Во время спрыгивания с большой высоты воспитатель находится рядом с ребенком и страхует его.

Прыжок в длину с места (рис. 1)¹. Исходное положение: встать около черты (шнура), ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Такая постановка ног позволяет сделать сильный толчок и равномерно распределить тяжесть тела на всю площадь опоры. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. При этом понижается общий центр тяжести тела и растягиваются мышцы, что важно для их последующего сокращения. Замах зависит от длины прыжка: чем она больше, тем шире амплитуда движения рук. При прыжке на незначительное расстояние не требуется большого замаха.

Толчок выполняется двумя ногами. При этом они разгибаются в коленях, руки идут вперед-вверх, тело отрывается от опоры (фаза полета). Толчок должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. Руки резко идут вниз-назад.

При приземлении вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Затем руки вместе с туловищем совершают движение вперед, а ноги — перекаат с пяток на носки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-вниз. Приземляться надо обязательно на гимнастический мат, а на площадке — в яму с песком. Несоблюдение этого правила может отрицательно повлиять на костную систему, связки, суставы, сухожилия, а также привести к смещению внутренних органов и даже к сотрясению мозга.

Прыжки в длину с места на предельное расстояние рекомендуются только для детей старшего возраста, так как их выполнение требует большого напряжения костной и мышечной систем.

Техника прыжка в длину с места весьма несложна, поэтому обучают ей путем выполнения упражнения в целом. Воспитатель привлекает внимание то к одному элементу, то к другому, и в результате дети овладевают всеми элементами прыжка.

¹ Здесь и далее номера рисунков даны в соответствии с изображениями на форзаце.

Во время выполнения прыжка в длину с места воспитатель стоит у места приземления справа от ребенка, держа наготове руки: **привую**, чтобы взять за правое запястье, левую, чтобы подставить под спину в случае падения назад. Расстояние для прыжка постепенно увеличивается (с 10 до 100 см).

Прыжок в длину с разбега (рис. 2) сложнее прыжка с места, так как требует умения сочетать разбег с отталкиванием одной ногой в определенном месте и последующим полетом и приземлением.

Прежде всего нужно научить детей разбегу по прямой с постепенным ускорением. Разбег создает наиболее выгодные условия для толчка, обеспечивает не только поступательное движение, но и скорость полета. В результате всего этого увеличивается дальность прыжка. Длина разбега (4—6 м).

Скорость при разбеге нарастает постепенно и достигает предельной величины к моменту отталкивания. Разбег выполняется на носках, последние движения делаются на всей стопе. Туловище при этом слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега внимание сосредоточивается на месте толчка, а в момент отталкивания — на преодолении препятствия. Разбег нужно рассчитывать так, чтобы толчок пришелся на толчковую ногу. Разбег должен быть уверенным. Особенно важно не замедлять разбега, чтобы не уменьшить скорость поступательного движения. Нельзя и растягивать шаг перед толчком: от этого замедляется движение вперед, уменьшается длина прыжка.

При толчке нога с пятки перекатом ставится на ступню. Одновременно другая нога (маховая), сильно согнутая в колене, делает энергичное движение вперед-вверх, содействуя отталкиванию. Руки резким взмахом идут вверх.

В полете обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди. В конце полета ноги выбрасываются вперед, туловище наклоняется в том же направлении, руки отводятся назад или остаются вытянутыми вперед.

Приземляться нужно на обе ноги. Чтобы не упасть, надо в тот момент, когда ноги коснутся песка, наклонить туловище вперед, руки вынести в ту же сторону и сделать перекал с пятки на всю ступню. После приземления пятки соединяют, колени разводят в стороны, руки вытягивают вперед-в стороны.

Нельзя разрешать детям прыгать в длину с разбега неорганизованно, непрерывным потоком, потому что при этом они могут столкнуться и упасть друг на друга, получить травмы.

Прыжок в высоту с места. В младших группах сначала дается прыжок через шнур, палку или в обруч, а затем предлагают прыгать через горизонтальную веревку, укрепленную на высоте от 5—7 до 10—15 см.

Для прыжка в высоту с места ребенок встает на расстоянии 10—15 см от веревки, лицом к ней. Сначала он поднимает руки вперед-вверх и сам поднимается на носки, затем опускает руки

вниз-назад, полуприседает и, опираясь на всю стопу, **наклоняет** туловище вперед. После этого, резко разгибая ноги, делает взмах руками вперед, отталкивается двумя ногами и перепрыгивает через веревку. В полете обе ноги сгибаются. Приземляться надо на носки полусогнутых ног с переходом на всю ступню. Руки выносятся вперед-в стороны.

Когда дети освоят этот прыжок, можно давать задание прыгать боком, с поворотами направо и налево; впрыгивать на различные предметы. Можно прыгать через кубик, мяч, кеглю и т. д. или через 3—4 предмета, поставленных один за другим на расстоянии 50—60 см. В последнем случае после приземления надо соединять ноги и чуть сгибать их в коленях, подготавливаясь к следующему прыжку. Эти упражнения побуждают энергично отталкиваться от пола или земли. В младших группах используются имитация и игры («Лягушки», «Прыгни через ручеек»).

Прыжок в высоту с прямого разбега (рис. 3) производится способом «согнув ноги». Исходное положение перед разбегом — толчковая нога впереди. Разбег начинается с маховой ноги. Количество шагов до места толчка должно быть нечетным (5—7). Сначала ребенок бежит медленно, потом быстрее (особенно последние 3 шага). Ноги и согнутые в локтях руки работают легко, свободно, без напряжения. При последних шагах руки опускаются, чтобы во время толчка удобно было выбросить их вперед и вверх. Если зал маленький, то ребенок сначала делает на месте несколько шагов с высоким подниманием колен, а затем бежит вперед. Перед отталкиванием нельзя останавливаться: разбег и толчок должны быть слитны.

Толчок совершается одной ногой. Она ставится на всю ступню, но с акцентом на пятку. Во время толчка маховая нога, полусогнутая в колене, поднимается вверх-вперед. Толчковая нога выпрямляется, быстро поднимается вверх, сгибается в колене и присоединяется к маховой ноге. Обе ноги, сгибаясь в полете, подтягиваются к груди, руки поднимаются вперед-вверх. Ребенок смотрит перед собой вниз. Толчок должен быть быстрым, без замедления. Чтобы дети не сбивали веревку, надо научить их отталкиваться на расстоянии не менее двух ступней от нее.

Приземляются на носки обеих ног с перекатом на всю ступню (мягко, эластично). Приземление после прыжка не должно быть глубоким, чтобы легче удерживать равновесие. Для сохранения равновесия руки выносятся вперед. Опасно приземляться на прямые напряженные ноги: можно повредить связки и суставы.

Прыжок в целом и отдельные его элементы надо разучивать при небольшой высоте веревки, чтобы дети главное внимание могли сосредоточить не на преодолении препятствия, а на правильном выполнении движений. И только тогда, когда будет освоена в основном техника, можно думать о количественных результатах прыжка. Высота его постепенно увеличивается от 20 до 50 см.

Для преодоления боязни, нерешительности используется помощь воспитателя (он прыгает вместе с ребенком, держа его за руку), поощрение, пример других детей. Страхуя, воспитатель стоит справа от места приземления. Основной прием страховки — захват ребенка за руку: одной рукой за запястье, другой — за плечо.

Для закрепления навыка прыжка используются подвижные игры и преодоление препятствий в естественных условиях (прыжки через невысокие кочки, канавки, лужи, ручейки).

Прыжки со скакалкой. Вначале даются подготовительные упражнения: бег, прыжки на месте и с продвижением, прыжки на месте с вращением скакалки в одной руке. Важно научить детей мягко подпрыгивать и правильно держать тело.

Упражнения с длинной скакалкой проводятся с детьми 5—6 лет. Сначала надо научить детей преодолевать неподвижную скакалку, подвешенную на высоте 3—5 см от земли: перешагивать через нее с места и с разбега, прыгать с одной ноги на другую.

Затем учат пробегать через вращающуюся скакалку: когда она проходит над головой ребенка, нужно пробежать вслед за ней, как бы догоняя ее; когда же она поднимается вверх, успеть выбежать из-под нее. Рекомендуются давать сигнал к вбеганию.

Через длинную скакалку можно прыгать на двух ногах и на одной ноге из положения стоя впереди скакалки, боком; с вбеганием и выбеганием; с поворотами направо и налево (на 90°). Прыгая, нужно как можно меньше сгибать ноги в коленях и приземляться мягко.

Длинную скакалку вращают обычно вдвоем. Иногда укрепляют ее одним концом на высоте 100—150 см, а за другой — вращают.

В старшей группе используются прыжки с короткой скакалкой. Подбирают ее соответственно росту ребенка. Став двумя ногами на середину скакалки и слегка расставив ноги, он тянет ее за концы вдоль туловища. Если ручки будут немного выше пояса ребенка, значит, скакалка подобрана правильно.

Исходное положение для упражнений со скакалкой: руки немного подняты вперед-в стороны, кисти пальцами кверху, скакалка спереди или сзади.

Первые упражнения заключаются в том, что дети только перекладывают веревку, не перешагивая через нее, затем перешагивают, а потом и перепрыгивают, стараясь не сужать расстояние между руками. Сначала скакалку вращают медленно всей рукой от плеча, а после 2—3 вращений приводят в движение только круговым вращением кистей рук, нисколько их не напрягая. Во время прыжков скакалка должна быть натянутой и проходить над самым полом, не касаясь его. Ноги при этом слегка согнуты в коленях, носки оттянуты, туловище не отклоняется от вертикали. Каждый прыжок заканчивается легким полуприсе-

данием. По мере усвоения движения темп вращения скакалки увеличивается.

Вращать скакалку можно в различных направлениях: вперед, если исходное положение — скакалка сзади, назад, если она спереди. Обучение лучше начинать с вращения скакалки вперед, потому что это позволяет прыгающему видеть ее движение и точно определить момент толчка ногами.

Все прыжки со скакалкой можно выполнять как на месте, так и с продвижением шагом или бегом вперед, назад, с поворотами. Дети прыгают на двух (одной) ногах, с промежуточными и без промежуточных прыжков, в стойке одна нога впереди другой, с ноги на ногу. После того как будет освоено вращение сверху-вниз-назад, переходят к разучиванию вращения спереди-вверх-назад-вниз.

Прыжки со скакалкой вызывают усиленную деятельность органов дыхания и кровообращения, поэтому воспитателю надо быть осторожным в дозировке нагрузки, устраивать перерывы для отдыха. Продолжительность серии непрерывных прыжков со скакалкой при систематических занятиях может быть доведена у старших дошкольников до 1—1,5 мин. У тех, кто только начинает учиться прыгать со скакалкой, время отдыха должно превышать время прыжков.

Дыхание во время прыжков должно быть равномерным. Если оно затруднено, следует предложить детям отдохнуть. Нагрузка регулируется указаниями прыгать до условного места, определенное число раз и т. д.

Во избежание односторонней нагрузки прыжки со скакалкой нужно чередовать с другими упражнениями.

Метание — ациклическое скоростно-силовое упражнение. В детском саду начинают обучение с подготовительных упражнений. Ребенка учат брать в руки предмет и удерживать его двумя (и одной) руками. Уже в 3—4 мес. малыш тянется к игрушке, пытается ее достать, берет в руки и долго держит. В 9—12 мес. он бросает игрушки вперед. Так постепенно у него укрепляются мышцы, формируется умение бросать предметы рукой.

На втором году жизни детей учат собирать большие (двумя руками) и маленькие мячи (одной рукой), складывать их в корзину, передавать друг другу. Кроме того, их приучают отталкивать мяч, подвешенный к сетке на уровне груди ребенка. После этого переходят к обучению катанию и прокатыванию.

Катание, прокатывание, скатывание выполняются из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребенку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг к другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямой, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить

мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч, докатывается до сверстника.

При катании сидя на стуле ребенок наклоняется вперед, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями, и после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определенном направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной — как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 до 1,5—2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребенка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами (кеглями, кубиками), расставленными на расстоянии 60—40 см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно двумя и одной рукой: ребенок берет его снизу обеими руками (ладони вперед), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева если правой), взять мяч снизу (ладонью вперед) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняют двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой — снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т. д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала дается самое простое упражнение. Исходное положение:

стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мячом о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет мячом о пол и затем ловит двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой), с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причем с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами. «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов. Исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Способ «из-за спины через плечо» (рис. 4) — самый эффективный по дальности и точности броска, по влиянию на развитие мышц. Во время замаха сильно растягиваются мышцы плечевого пояса и косые мышцы, а при броске они сильно сокращаются. Дыхание при этом углубляется: во время замаха делается полный вдох, при броске — резкий и быстрый выдох.

Обучение способу «из-за спины через плечо» целесообразно начинать с метания на дальность, так как метание в цель — более сложное для детей упражнение: ребенок должен не только правильно выполнить все технические приемы, но и прицелиться, закрыв один глаз, соразмерить амплитуду замаха и силу броска с расстоянием до цели. Кроме того, после освоения техники метания на дальность дети легко овладевают и метанием в цель.

Сначала обучают детей метанию на дальность правой, затем левой рукой. Прежде всего нужно научить правильному исходному положению. При метании правой рукой ребенок отставляет назад правую ногу на расстояние, равное примерно ширине плеч, а туловище и стопы ног слегка (вполоборота) поворачивает вправо,

взгляд обращает в сторону броска, правую руку с мешочком сгибает в локте (перед грудью) или опускает (как левую) вдоль тела. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, что создает большую устойчивость.

При метании на дальность надо научиться бросать как можно дальше, не отклоняясь от заданного направления. Для этого нужно выбрать какой-либо ориентир (точку) и прицелиться: туловище немного подать вперед, тяжесть тела слегка перенести напереди стоящую ногу (левую), сзади стоящую ногу (правую) выпрямить и поставить на носок. Правую руку с мешочком ребенок поднимает вперед-вверх, смотрит на конец мешочка и на тот ориентир, за который будет бросать, левую руку отводит назад.

При замахе правая рука с мешочком проносится около колена вниз-назад и отводится (оттягивается) до отказа в крайнее заднее положение, тыльная сторона кисти рук направлена вниз; туловище одновременно поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад; правая нога отставляется назад и сгибается в колене (носок ставится параллельно шнуру и несколько вперед), тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу; левая нога выпрямляется и ставится на пятку. Левая рука выносится вперед (в сторону метания) и занимает такое же положение, как и правая при прицеливании. Ребенок смотрит вдоль кисти левой руки на тот ориентир, куда будет метать мешочек. Расстояние между стопами ног при замахе увеличивается. Узкая стойка невыгодна для броска, так как не дает возможности развернуть туловище вправо, низко наклонить его вправо-вниз. Чем меньше амплитуда движения туловища и бросающей руки, тем ближе точка приложения силы, короче путь мешочка и тем меньше дальность броска.

При броске правая нога выпрямляется (толчком), таз выносится вперед, правая рука из крайнего положения замаха сгибается в локтевом суставе, туловище, выпрямляясь и поворачиваясь вперед (в сторону метания), вместе с рукой принимает положение как бы натянутого лука. Затем начинается бросок: нога выпрямляется еще больше, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью выбрасывает мешочек с песком вперед-вверх. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится напереди стоящую ногу. Левая рука делает быстрое движение назад-вниз, способствуя выводу плеча вперед, увеличивая силу броска. Для сохранения равновесия правая нога в момент переноса тяжести тела на левую ногу приставляется к левой или поднимается назад-вверх; иногда ноги меняются местами перескоком (правая ставится к начальной черте, а левая отставляется назад).

При обучении метанию на дальность используется целостный метод обучения. Воспитатель показывает и объясняет упражнение в целом, а дети, выполняя его, стараются овладеть основами техники. На первом занятии главное внимание обращается на

исходное положение. Замах — более сложный элемент. Кроме показа его и объяснения, при обучении необходимы и зрительные ориентиры. С этой целью на расстоянии 2—3 м от начальной черты на высоте 2—3 м подвешивается веревочка. Ребенку дается задание перебросить мешочек через нее. Прицеливаясь, он высоко поднимает руку с мешочком и при замахе отводит ее как можно дальше назад. Кроме того, для разучивания замаха и развития силы рук рекомендуется такое упражнение: двое детей стоят один против другого на расстоянии 6—8 м. Один с силой ударяет мячом о землю или пол так, чтобы мяч отскочил от земли и долетел до другого ребенка. Тот должен поймать его и бросить обратно.

При метании в цель способом «из-за спины через плечо» в соответствии с расстоянием до нее и характером мишени изменяются амплитуда и сила броска: чем ближе цель, тем меньше амплитуда замаха, тем меньше и перенос тяжести тела на сзади стоящую ногу (замах неполный, укороченный).

Метание способом «прямой рукой сверху» применяется при перебрасывании мяча через волейбольную сетку. Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с мешочком вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище вполборота вправо, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука опущена вдоль туловища.

Прицеливаясь, ребенок поднимает правую руку вперед-вверх, туловище наклоняет слегка вперед, тяжесть тела переносит на левую ногу, левую руку отводит вниз-назад.

При замахе правая рука сначала проносится вниз-назад, затем вниз-вперед-вверх до отказа. Тяжесть тела переносится на правую ногу, потом на обе ноги и, наконец, снова на правую ногу, причем обе ноги сгибаются в колене, и метатель прогибается в пояснице.

При броске туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх-вперед. Рука, почти прямая, продвигаясь вверх-вперед, кистью выбрасывает мешочек. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Для сохранения равновесия правая нога приставляется к левой.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или в стенку, при перебрасывании мяча через волейбольную сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращен вперед.

При прицеливании туловище наклоняется вперед; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с мешочком сгибается в локте, поднимается вперед-вверх до уровня глаз ребенка, левая слегка отводится вниз-назад.

При замахе правая рука с мешочком идет назад до отказа; одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причем на нее переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед.

При броске выпрямляются ноги и туловище; правая рука, почти прямая, проносится в направлении вниз-вперед-вверх и делает бросок. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Левая рука рывком идет вниз-назад-вверх, способствуя увеличению силы броска. Для сохранения равновесия правая нога приставляется к левой, руки опускаются.

Метание «прямой рукой сбоку» применяется при бросании мяча в кегли, при сбивании городков, при бросании камешков в воду, чтобы они прыгали по ее поверхности.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с мешочком вдоль туловища; тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

Прицеливаясь, ребенок выносит правую руку вперед-вверх на уровень своих глаз; тяжесть тела переносит на левую ногу, левую руку слегка отводит вниз-назад.

При замахе туловище отклоняется; правая рука отводится назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идет вперед-вправо.

При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево-вперед, правая рука движется вперед-влево и кистью выбрасывает предмет. Левая рука отводится вниз-назад. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Для сохранения равновесия правая нога приставляется к левой.

Упражнения проводятся со всеми детьми одновременно: бросив мешочек, они бегут за ним и встают около него. Воспитатель отмечает, кто лучше и дальше всех бросил.

При обучении метанию в цель, кроме нарисованных кругов, используется обруч, который кладется на пол или подвешивается на разной высоте. При закреплении навыков метания в цель используются игры серсо, кольцоброс и др. Детей старшего возраста полезно учить попадать в движущуюся цель. Для этого к санкам (тележке) прикрепляют мишень. Воспитатель (или ребенок) везет санки, а дети пытаются попасть в цель. Для закрепления навыков метания в движущуюся цель проводятся игры «Зайцы и охотники», «Ловишки с мячом».

С возрастом у детей развивается интерес и к количественным результатам своих занятий. Попадая в цель на близком расстоянии, они отходят дальше и снова пытаются попасть в нее или кладут кружочки и стремятся попасть в те, которые расположены подальше от начальной черты (1, 3, 5, 10 м).

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками: «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками «снизу» применяется при бросании

мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперед-вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полу-согнутую ногу, туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками «от груди» прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку и т. д. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед-вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. При замахе туловище и руки с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом «из-за головы» применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через веревку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед-вверх и делает бросок.

Способом двумя руками «сбоку» бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад-вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперед.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

§ 1. Характеристика спортивных упражнений

К спортивным упражнениям относятся ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Эти движения носят циклический характер и способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Кроме того, у детей развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в пространстве. Катание на велосипеде, коньках развивают вестибулярную устойчивость. Свежий воздух, вода, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию.

Занятия спортивными упражнениями помогают детям полнее познавать явления природы (свойства снега, ветра, льда, воды и др.), приобрести понятия о скольжении, торможении, а также знания об устройстве велосипеда, спортроллера и др.

Коллективные занятия способствуют воспитанию сознательной дисциплины, взаимопомощи, согласованных действий в коллективе, а также — смелости, выдержки, решительности и др.

Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе.

Уход за лыжами, коньками, санками, велосипедом формирует умение обращаться с физкультурным инвентарем, приучает детей к аккуратности, бережливости, трудолюбию.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Некоторыми видами движений дети могут заниматься самостоятельно.

§ 2. Ходьба на лыжах

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах **ступаящим шагом без палок**. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего воспитатель учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед. Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднятие ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах **скользящим шагом**, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке (рис. 5), подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» (рис. 6)¹. Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, ка-

навки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

§ 3. Катание на коньках

Дети дошкольного возраста очень рано (с 3 лет) могут научиться скользить по льду и выполнять простые элементы фигурного катания. Но в условиях детского сада трудно организовать обучение катанию на коньках с детьми младших возрастов: у них слишком слабые голеностопные суставы и ноги легко подвертываются, поэтому требуется квалифицированное руководство. Кроме того, малыши не могут самостоятельно надеть ботинки и зашнуровать их без помощи взрослых. Вот почему в детских садах обучение катанию на коньках проводится только в старшем возрасте (6—7 лет).

Чем лучше общая физическая подготовленность детей, тем быстрее они овладевают этим видом движения. В процессе обучения большое место занимают подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы ног (в частности, стопы), а также помогающие развитию таких физических качеств, как равновесие, ловкость, глазомер и т. д. С этой целью уже в младших группах (3—4 лет) проводится скольжение без коньков на ледяных дорожках или плотно утоптанном снегу.

Сначала дети катаются с помощью взрослых (ребенка держат с двух сторон за руки или за одну руку), затем самостоятельно. Воспитатель показывает и объясняет, что надо сделать энергичный разбег на снегу и скользить по ледяной дорожке на двух ногах, отставив одну ногу назад примерно на ширину плеч; туловище держать прямо (или немного присев). Дети старшего дошкольного возраста могут одновременно выполнять различные задания: скользить в глубоком приседе; боком; на одной ноге; руки на поясе, за голову, за спину; поймать брошенный взрослым или ребенком снежок; повернуться кругом; присесть и снова выпрямиться. При этом следует помнить, что дальность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания перед скольжением.

Дети скатываются с невысокой ледяной горки на ногах по одному, вдвоем и втроем, положив руки на пояс впереди стоящего. Воспитатель следит, чтобы дети выполняли правила скатывания с горки, определяет дозировку нагрузки.

Подготовительные упражнения без коньков и на коньках выполняются в помещении на резиновых дорожках и ковриках. Рекомендуется ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным поднятием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на пояс;

¹ Голошекина М. П. Лыжи в детском саду. М., 1977.

отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед-в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения и т. д. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения.

На площадке дети выполняют различные упражнения сначала на снегу, потом на льду. Сначала с детьми повторяют упражнения, которые они делали в помещении, а затем уже учат их «посадке конькобежца», разбегу с последующим скольжением на двух ногах; скольжению с поочередным отталкиванием правой и левой ногой; поворотам; торможению. Воспитатель объясняет детям, что кататься надо в одну сторону — против часовой стрелки

При правильном исходном положении («посадка конькобежца») ноги слегка согнуты в коленях, стопы немного разведены в стороны и наклонены внутрь; руки согнуты в локтях и расставлены в стороны, взгляд обращен вперед. Чтобы запомнилось это положение, нужно повторять его после выполнения различных упражнений, например приседаний или полуприседаний. Правильное исходное положение создает благоприятные условия для начала бега на коньках. При разбеге движения рук почти такие же, как при обычном беге. Чем сильнее размах рук, тем более энергичны и движения ног при разбеге.

Из исходного положения делается 3—4 быстрых шага на внутренних ребрах коньков (носки их сильно развернуты наружу), что обеспечивает лучшее отталкивание и последующее скольжение на параллельно поставленных коньках. Руки при этом опущены или слегка разведены в стороны. Конькобежец скользит благодаря приобретенной от разбега скорости. Как только скольжение прекращается, снова повторяется разбег. С увеличением скорости разбега носки коньков все меньше разводятся в стороны. В начале обучения воспитатель объясняет детям, что не надо спешить при разбеге, а при скольжении — расставлять широко ноги и сильно выпрямлять туловище.

Когда дети освоят разбег со скольжением, им предлагают скользить на двух коньках, чередуя полуприседание (или приседание) с выпрямлением. Это задание приучает сильнее сгибать ноги, сохранять равновесие, когда изменяется положение туловища.

При скольжении с поочередным отталкиванием делается сильный толчок внутренним ребром левого конька в сторону-назад, носок немного разворачивается наружу и на него перемещается опора в конце толчка, правая нога скользит вперед. После толчка левая нога выпрямляется и остается сзади, поднимаясь на 10—15 см над поверхностью льда. В начале скольжения правая нога сильно согнута в колене, а в конце она выпрямляется.

Левая нога подтягивается к правой, пяткой к пятке. Затем отталкиваются внутренним ребром правого конька и скользят на левом коньке. Правая нога после толчка выпрямляется сзади; левая же сначала сильно сгибается, а в конце выпрямляется; правая нога подтягивается к левой. Так поочередно скользят то на правой, то на левой ноге. На льду остается рисунок «елочка». При толчке левой ногой левая рука идет из нижнего положения вперед-вправо-вверх кистью к правому плечу. Правая рука продолжает движение по дуге назад-в сторону.

Воспитатель добивается, чтобы дети сильнее отталкивались и увеличивали длительность скольжения на одной ноге. Этому помогает задание — пройти расстояние, сделав меньшее количество шагов или увеличивать длительность поочередного скольжения то на одном, то на другом коньке. Полезно и такое упражнение — скользить на одном коньке, а отталкиваться другим.

По мере усвоения навыков детям разрешается кататься с заложенными за спину руками. Для этого нужно ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, плечи расслабить, запястья левой руки за спиной придерживать кистью правой руки, голову держать прямо, смотреть вперед. Передвигаясь спиной вперед, тяжесть тела переносят ближе к носкам коньков, отталкиваются легкими нажимами обоих коньков поочередно.

Обучая передвижению на коньках, воспитатель применяет методы показа, объяснения и помощи. Так, двое из тех детей, которые умеют кататься, помогают другим отталкиваться и скользить (держа за руки). Можно использовать сани-кресло и специальные стулья: держась за них, ребенок делает поочередные толчки ногами и передвигается по льду (кресло надо держать поближе к себе, но не прислоняться к нему грудью). Когда ноги не разъезжаются, можно уже кататься без поддержки.

Поворот на месте делают **переступанием**: ребенок переставляет поочередно ноги, пока не достигнет желаемого направления.

При повороте в движении ребенок слегка наклоняется к центру круга, переносит массу тела на левую ногу (если поворот налево) и опирается на внешнее ребро левого конька; правой ногой он, опираясь на внутреннее ребро конька, отталкивается в сторону-назад и продолжает движение по дуге. Правая нога движется по кругу несколько большего радиуса, поэтому отстает от левой, в сторону которой делается поворот. Таким же образом выполняется поворот направо. Если дети хорошо подготовлены, с ними можно разучивать и более сложные повороты (перебежкой и др.).

Торможение применяется для того, чтобы снизить скорость движения, приостановить его или изменить направление. Оно выполняется разными способами. При торможении «плугом» надо медленно развести пятки, опираясь на внутренние ребра

коньков; ноги слегка согнуть, прижать одно колено к другому; массу тела распределить равномерно на обе ноги.

При торможении «п о л у п л у г о м» во время скольжения по прямой на двух параллельных коньках одна нога выдвигается чуть вперед, на нее переносится масса тела; другая поворачивается носком внутрь и упирается внутренним ребром конька о поверхность льда; туловище немного отклонено назад.

Для остановки пользуются торможением двумя ногами с поворотом туловища. Ступни ног при этом соединяют и делают резкий поворот на 90°. В момент поворота ноги сгибаются в коленных суставах, туловище слегка отклоняется назад и разворачивается в сторону так, что оба конька оказываются поперек линии только что законченного движения. Остановка производится на полном ребре конька.

Надо также учить детей у м е н и ю п а д а т ь без ушибов. Для этого достаточно быстро присесть и сгруппироваться, подтянуть подбородок к груди, чтобы высота падения была минимальной, и повернуться боком в сторону падения.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, тщательно дозирует нагрузку. В начале курса обучения занятия проводятся каждый день, в дальнейшем 2—3 раза в неделю. Длительность занятия с возрастом увеличивается от 8 мин в старшей группе, до 25—30 мин в подготовительной. Через 5—10 мин надо дать возможность детям отдохнуть на скамейках 2—3 мин.

Как только дети освоят все эти навыки и умения, им предлагают кататься парами и тройками, взявшись за руки (скрестно или поддерживая за одну руку); выполнять различные задания: объезжать предметы, передвигаться по кругу или змейкой, спиной вперед, скользить на одной ноге. Полезны и игры на льду. С наиболее подготовленными детьми можно разучить элементы фигурного катания — «пистолетик», «ласточка» и др.

Во время объяснения упражнений и игр дети стоят, слегка наклонив туловище вперед, ноги поставив носками поближе друг к другу под небольшим углом и несколько согнув их в коленях (такое положение наиболее устойчивое).

§ 4. Катание на роликовых коньках

Катание на роликовых коньках используется в подготовительной группе. Детей учат передвиганию, поворотам (направо и налево), торможению, остановке. Дети, у которых сформированы навыки катания на льду, быстро овладевают передвиганием на роликовых коньках.

Воспитатель обучает катанию на роликовых коньках одновременно 2—3 детей. Сначала он показывает и объясняет технику передвижения. Затем помогает детям покатиться по прямой. Делается это так: двое детей берут за руки ребенка, поддерживают его, побуждая продвигаться вперед. Ноги у него должны быть

немного расставлены, стопы параллельны, туловище слегка наклонено вперед. Катание с поддержкой повторяется несколько раз в течение 3—4 дней по 5—8 мин.

Когда дети освоят навыки катания с поддержкой, их учат передвижению, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Для этого туловище надо слегка наклонить вперед, ноги немного согнуть в коленях, стопы несколько развести в стороны, руки чуть согнуть в локтях и слегка развести в стороны. Из такого исходного положения ребенок делает толчок левой ногой и катится на правой; затем толчок правой и катится на левой. Движения рук и ног должны быть согласованы в той же мере, как при катании на льду. В начале обучения шаги у детей очень робкие, но потом их движения становятся все более энергичными и прокатывание продолжительным.

После этого учат сочетать разбег (поочередное отталкивание то одной, то другой ногой) с прокатыванием на двух коньках. Сделав несколько (3—4) энергичных поочередных отталкиваний, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки.

Поворот переступанием выполняется так: ребенок немного наклоняет туловище в нужную сторону и переступает до тех пор, пока не закончит поворота. После этого можно продолжать двигаться в новом направлении. Перед тем как сделать поворот во время движения, ход несколько замедляют.

Когда дети достаточно хорошо овладеют передвижением на роликовых коньках, можно организовывать игры. Продолжительность передвижения постепенно увеличивается до 10—15 мин.

§ 5. Катание на санках

Детей раннего возраста катают взрослые. Дети 3 лет уже сами возят санки за веревку, катая кукол и перевозя снег. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке: один ребенок садится на санки, двое (или один более сильный ребенок) везут его до определенного места, подтягивая санки за веревку или подталкивая их сзади (держась за спинку). Взрослые следят, чтобы катающиеся менялись местами.

Воспитатель объясняет, как нужно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок. Ребенок, который везет санки, держит веревку двумя или одной рукой, меняя их время от времени.

На пятом году жизни дети катают друг друга не только по прямой, но по кругу, змейкой. Для этого на снегу ставят предметы, обозначают круг и рисуют змейку. Дети выполняют задания: доехать на санках до предмета, обогнуть его и вернуться на место.

На санках можно передвигаться и самому с помощью ног: сесть на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, передвигать их вперед. Есть и другой способ: опираясь руками на конец санок, идти или бежать, передвигая их вперед.

Катание на санках нередко организуется в игровой форме. Из двух или трех санок, соединяя их веревками, составляют «поезд». Сидящие на санках (в вагонах), передвигая ногами по снегу, помогают движению вперед. Прибыв в условленное место, пассажиры встают, а на их место садятся те, кто везли «поезд».

С детьми старшего возраста можно проводить игры-эстафеты. Например, опираясь руками на конец санок, дети везут их до какого-либо ориентира (предмет, снеговик), оббегают его, возвращаются на исходную позицию. В другом случае они садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, продвигаются вперед до указанного места. Задача — пройти до финиша как можно быстрее. Воспитатель отмечает, кто выполнил задание первым. Расстояние до ориентира может увеличиваться в зависимости от возраста детей и их подготовленности.

При катании на санках с горки прежде всего воспитатель знакомит детей с правилами: скатившись, не останавливаться с санками внизу ската или на дорожке, а отойти в сторону; скатываться после того, как отойдет в сторону впереди едущий ребенок; не носить санки на верхнюю площадку в руках, а везти за веревку по лотку; не входить с санками по скату горки.

Воспитатель учит детей посадке на санках: для спуска с горки нужно сесть посередине санок; туловище слегка отклонить назад; ноги вытянуть вперед, упираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны, обеими руками держаться за веревку, натягивая ее. Чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Когда нужно, например, повернуть направо, то сильнее натягивают правую часть веревки, а массу тела переносят на правую часть санок. Управлять санками можно и ногами.

Детям младшей группы воспитатель помогает скатываться с горки. Вместе с малышами он поднимается на площадку, усаживает их на санки и осторожно спускает вниз. Если ребенок боится, то воспитатель берет веревку в руки и бежит около горки, направляя санки. Иногда он предлагает скатываться вдвоем и впереди сажает более смелого. Постепенно дети становятся решительнее и скатываются с горки самостоятельно. На небольших горках они катают в санках своих кукол и скатываются с ними сами.

Дети старшего возраста спускаются с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, стоя, лежа на животе, по одному и вдвоем.

Когда скатываются двое, то они садятся вплотную друг за другом, вытягивают ноги и упираются ими в переднюю закру-

ленную часть полоза, впереди сидящий натягивает веревку и управляет санками, сзади сидящий держится за рулевого.

При скатывании можно одному ребенку стоять сзади на коленях (они слегка расставлены, спина прямая, взгляд обращен вперед), держаться за плечи впереди сидящего и управлять санками с помощью веревки, а в случае необходимости наклонять туловище вправо или влево.

Скатываясь на санках с горки лежа на животе, нужно поднять голову, смотреть вперед, расправить плечи, руки согнуть в локтях и держаться руками за перекладины спереди. Управлять санками можно с помощью веревки и ног.

Скатывание на санках в положении стоя на коленях и лежа на животе — трудные упражнения. Поэтому воспитатель разрешает выполнять их только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям.

Спуск с горок на санках можно усложнять различными заданиями. Для этого над скатом, на его середине, протягивается веревка на высоте вытянутой вверх руки сидящего на санках ребенка. На эту веревку вешают несколько разноцветных лент или колокольчики. Проезжая на санках, ребенок снимает одну из лент или звонит в колокольчик. Можно предложить детям скатываться с вытянутыми в стороны руками; попасть снежком в цель (в стоящий сбоку горки ящик, корзину); взять один из предметов, положенных вдоль спуска (например, еловые шишки); проехать в «ворота» (между флажками); повернуть в конце спуска направо или налево. Задания постепенно усложняются.

Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не скатывались с горки беспрерывно, так как в первом случае они могут озябнуть, а во втором переутомиться. Если катаются 6—8 человек, то дети успевают отдохнуть. Через 20—30 мин следует предложить детям другие виды деятельности.

§ 6. Катание на велосипеде

В детском саду используют трехколесные и двухколесные велосипеды. Детей прежде всего знакомят с правилами езды на велосипеде: ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны; с выделенной дорожки выезжать никуда нельзя; ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть; если случайно на дорожке встретится кто-нибудь из детей или взрослых, надо его объехать. Когда дети катаются по дорожке, никто не должен выходить на нее или пересекать ее.

На велосипеде нужно сидеть прямо, не напрягая плечи и руки, смотреть вперед на 4—5 м на дорожку по направлению движения, плавно нажимать на педали поочередно то одной, то другой ногой вперед-вниз. Чрезмерный наклон туловища при езде на велосипеде отрицательно влияет на осанку.

Детей пятого года жизни учат ездить по прямой, а потом

поворотам направо и налево. В дальнейшем следует научить детей движению по кругу; с ускорением и на скорость; по слегка неровной местности; делать поворот кругом и выполнять различные задания: позвонить в колокольчик, снять подвешенную ленту и т. д.

Обучение езде на двухколесном велосипеде начинают с пятого года жизни.

Учить езде на двухколесном велосипеде лучше всего в порядке индивидуальных занятий. Детям показывают и объясняют, как надо держать велосипед и водить его по прямой. Став с левой стороны от велосипеда, ребенок кладет руки на ручки руля и немного отодвигается в сторону, чтобы не мешала педаль. При поворотах направо или налево руль поворачивают в ту сторону, куда надо вести велосипед. В дальнейшем даются задания: водить велосипед по кругу, змейкой делать поворот кругом. Разнообразные упражнения с ведением велосипеда формируют у детей навыки и качества, которые необходимы для самостоятельной езды.

После этого детям объясняют, что при езде на велосипеде сидеть надо прямо, с небольшим наклоном вперед, но не сутулясь; руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку, выбирая себе путь. Воспитатель тщательно следит за правильной посадкой, потому что длительная езда с сильно наклоненным туловищем может привести к сутуловатости. Важно также, чтобы ступни и колени дети держали ближе к раме велосипеда, слегка развернув носки ног в стороны, и педалировали плавно, без резких толчков.

Начиная обучение, взрослый кладет на левую ручку руля свою левую руку, правой рукой держит седло сзади и ведет по прямой велосипед вместе с сидящим на нем ребенком, а тот старается равномерно нажимать на педали передней частью ступни. Чтобы научить детей устойчиво сидеть во время движения и сохранять равновесие на качающейся опоре, педагог раскачивает велосипед то вправо, то влево. Этот прием помогает ребенку преодолеть боязнь. Когда же он научится вращать ногами педали, устойчиво сидеть и поворачивать руль в нужную сторону, воспитатель постепенно передает ему управление велосипедом.

Освоив управление велосипедом, ребенок едет увереннее, даже стремится увеличить скорость, так как он уже убедился на опыте, что, чем больше скорость, тем легче удерживать равновесие (а в случае его потери нужно повернуть руль в сторону наклона). Воспитатель, обеспечивая страховку и помощь, постепенно учит ребенка самостоятельной езде по прямой.

После этого учат делать повороты направо и налево. Перед поворотом направо надо выехать к левому краю дорожки и постепенно поворачивать руль направо, наклоняя туловище в ту же сторону; перед поворотом налево — выехать к правому краю дорожки и, наклоняя туловище налево, постепенно поворачивать

туда же руль. Вначале воспитатель подсказывает, как надо повернуть руль, и даже физически помогает ребенку сделать поворот, однако вскоре педагог снимает свою левую руку с руля, затем отпускает сиденье и юный велосипедист делает поворот самостоятельно.

В дальнейшем детей обучают самостоятельной езде по кругу и змейкой, с поворотами направо и кругом. Кроме того, воспитатель дает различные задания: ударить в подвешенный колокольчик, снять ленту, управлять велосипедом одной рукой, подниматься на пологую горку и спускаться с нее, ускорять и замедлять ход, тормозить и останавливаться. В подготовительной группе организуются игры в «правила дорожного движения».

Воспитатель наблюдает за самочувствием детей и, если замечает признаки утомления (дрожание ног и рук, частые соскоки ног с педалей), предлагает передать велосипед другому. Длительность занятия постепенно увеличивается: в младших группах — с 5 до 15 мин, в старших — с 15 до 20—25 мин.

§ 7. Катание на самокате, спортроллере

Обучение катанию на самокатах, спортроллерах организуется в старших группах. Воспитатель объясняет, как нужно встать на самокат и передвигаться по прямой. Для этого надо взяться руками с правой стороны за ручки руля, одну ногу поставить на платформу, другой отталкиваться от земли. Как только самокат, спортроллер начнут достаточно быстро двигаться, на платформу ставят и другую ногу. Так, управляя рулем, кататься по дорожке, отталкиваясь одной ногой. Для передвижения спортроллера нужно нажимать ногой на педаль.

Надо следить, чтобы дети, передвигаясь на самокате, поочередно отталкивались левой и правой ногой. Например, когда ребенок, едет по дорожке в одну сторону, он отталкивается одной ногой, когда же едет обратно — другой: равномерное распределение нагрузки на обе ноги способствует пропорциональному развитию мышц.

Когда дети освоят передвижение на самокате по прямой, воспитатель учит их делать повороты направо и налево. При повороте налево надо выехать к правому краю дорожки, оттолкнуться левой ногой и повернуть руль в левую сторону. При повороте направо — выехать к левому краю, оттолкнуться правой ногой и повернуть руль в правую сторону. Потом задания усложняются: дети могут делать повороты кругом, кататься по кругу, змейкой, тормозить и останавливаться, играть в «правила дорожного движения».

В детских садах можно пользоваться и самокатом-колесом. Для катания на самокате-колесе надо с разбега вскочить на него и перебирать ногами, сильно отталкиваясь от его поверхности. Колесо можно вращать вперед и назад. При вращении впе-

ред нажимают больше носками ног, а при вращении назад — пятками. После этого можно перейти к переменному вращению то в одну, то в другую сторону. Когда будут освоены эти навыки, детям предлагают более сложные задания: кататься, не глядя под ноги, с предметом в руке и т. д.

§ 8. Плавание

Дошкольники сравнительно быстро овладевают плаванием: у них больше, чем у взрослых, развит подкожный жировой слой, благодаря которому они легко держатся на воде. В детском саду необходимо создавать условия для обучения плаванию, вести работу с родителями, чтобы они помогали научить ребенка.

Начинать нужно с приучения детей к воде и с подготовительных упражнений к плаванию (на суше и в воде). Приучать ребенка к воде можно уже на первом году жизни. Купая в ванне, сначала его держат на спине, подставляя одну руку под голову, другую под спину или кладут спиной на руку, кистью поддерживают голову, а другой рукой помогают делать движения руками и ногами. Когда ребенок научится держать голову, его кладут на руку животом и он самостоятельно двигает руками и ногами в воде.

Ребенок, умеющий ходить или бегать, как правило, смело входит (или даже вбегает) в воду, выходит из нее, плескается, подпрыгивает, держась за руку взрослого. Упражнения постепенно усложняются. В средней группе дети могут уже свободно передвигаться в воде, делать движения руками, выполнять различные задания: бросать и ловить мяч; ползать на четвереньках на мелком месте; «ходить» на руках вперед и назад, сидя на мелком месте; выполнять движения ногами вверх и вниз; приседая, погружаться до подбородка или до глаз, опускать в воду все лицо; дуть на воду. Проводятся игры в воде («Цапли», «Дровосек»). Эти упражнения и игры укрепляют мышцы, приучают ребенка свободно ориентироваться в воде и подготавливают к плаванию.

В дальнейшем детей учат открывать глаза под водой, делать выдох в воду. Ребенок сначала делает вдох, а затем вместе со взрослым окунается в воду; под водой открывает глаза и постепенно выдыхает воздух через сомкнутые губы. Надо научить также поддерживать дыхание. Для этого даются задания: сделать вдох и опуститься в воду; присесть там, обхватить руками колени и пригнать к ним голову. Тело выталкивается водой спиной вверх («поплавок»).

После этого дети выполняют движения ногами и руками, скольжение на груди — подготовительные упражнения к плаванию способом «кроль». Сначала обучают движениям ногами: поочередное поднятие и опускание. Эти упражнения выполняются в положении сидя и лежа (на животе, опираясь на руки, и спине, упор сзади), на суше и в воде. Передвигаясь по дну на руках, а

также держась прямыми руками за резиновые надувные игрушки (круг, гусь, лягушка) или за доску, дети попеременно поднимают и опускают ноги. Движение производится всей ногой — от бедра до носка. При этом нельзя сильно сгибать ноги в коленях и напрягать стопы. В старшей группе эти упражнения дополняются играми.

Подготовительные упражнения для рук целесообразно сначала проводить лежа на скамейке. Освоив их, ребенок должен соединить движения рук и ног. Когда дети научатся координировать эти движения на скамейке, можно перейти к закреплению приобретенных навыков и умений в воде, используя надувные резиновые игрушки. Чтобы научить поддерживать горизонтальное положение тела и сохранять равновесие, проводят упражнения в скольжении: надо присесть, потом оттолкнуться двумя ногами и руки вынести вперед. Тело примет горизонтальное положение и продвинется вперед.

Детей подготовительной к школе группы можно учить скольжению как на груди, так и на спине; двигать ногами вверх-вниз; передвигаться на руках по дну водоема; делать вдох, а потом выдох в воду (3—4 раза подряд); плавать с надувной игрушкой, с кругом в руках и даже без всякой поддержки. Полезны также игры в воде.

В дошкольном возрасте детей обучают плаванию разными способами: «Кроль на груди без выноса рук», «Кроль на груди с выносом рук», «Кроль на спине»¹.

При обучении плаванию важно обращать внимание на согласованность движений ног и рук (на каждые 2 гребка руками приходится 6 движений ногами) и правильное дыхание.

Когда дети овладеют этими элементарными навыками, тогда отпадает надобность в надувных резиновых игрушках и воспитатель начинает учить умению держаться на воде и плавать с поддержкой. Вначале он держит воспитанника рукой под животом. Постепенно поддержка ослабляется, и спустя некоторое время ребенок плывет самостоятельно. Педагог находится рядом, чтобы в любой момент оказать помощь и поддержку.

В открытых бассейнах купание и плавание рекомендуется в утренние часы, когда солнце благотворно влияет на организм, а также вечером (в 5—6 ч), когда воздух согревается и вода становится теплой.

Воспитатель следит за самочувствием детей, предупреждая переохлаждение тела и утомление. Признаки переохлаждения: «гусиная кожа», дрожь, посинение губ, икота, снижение двигательной активности. Продолжительность пребывания в открытых бассейнах при температуре воды 22—23° в утреннее время постепенно увеличивается от 3 до 15 мин, а вечером — от 3 до 8 мин.

¹ Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., 1978.

После купания и плавания нужно насухо вытереться, растереться полотенцем, проделать упражнения для согревания.

Нельзя разрешать детям купаться натошак или сразу после еды. Надо следить, чтобы дети выполняли установленные для них правила. Группы для обучения плаванию должны быть небольшими (2—6 человек). Остальные находятся под присмотром взрослых на берегу. Присутствие врача и медсестры обязательно.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

§ 1. Значение подвижных игр

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически

используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

§ 2. Классификация подвижных игр

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцеброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выпол-

няются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся **спортивные игры** (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

§ 3. Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп

Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличивается.

Сюжеты игр также усложняются. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются).

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1—2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковых персонажи, например педагог — кот, все дети — мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3—4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой — возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами — стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы — веселые ребята» и др.).

Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов — это отдых после интенсивных движений.

§ 4. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения

Существуют различные варианты подвижных игр. Вариантность позволяет использовать их более целесообразно, с учетом подготовленности детей. Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованными. Можно, например, усложнять двигательные задания, увеличивая расстояние (для бега, прыжков, метаний), или вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по

мостику в игре «Поезд» и др.). Возможны также изменения темпа движения, увеличение числа «ловишек», количества детей в подгруппе, усложнение правил (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное). Другой пример: в одном варианте дети помогают воспитателю ловить мышек, в другом, более сложном самостоятельно выполняют роль кошки. Усложняются и взаимодействия играющих: вначале дети просто бегут, а затем убегают от ловящего («Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки вприсядку», «Не оставайся на полу»).

К составлению новых вариантов игры можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

§ 5. Методика проведения подвижных игр

Выбор игр. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старших групп следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В старшей группе воспитатель может поручить своим помощникам — наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось).

Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Создание интереса к игре. Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну,

прилет птиц». «Очень хорошо,— говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц». Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?» Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой). Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кот в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя.

В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При

разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. На-

грузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Окончание игры и подведение итогов. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечают те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Особенности методики проведения игр в смешанной группе. В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

§ 6. Методика проведения игр в кегли, серсо, кольцебросы

В кегли дети играют со средней группы. Для игры используют кегли трех размеров (большие, средние, маленькие) по 6 штук и 3 шара. Задача заключается в том, чтобы сбить шаром кегли от линии кона на расстоянии 1,5—3 м. Для прокатывания мяча туловище нужно повернуть вполборота вправо, правую ногу отставить назад, наклониться вперед. Сбитые кегли ставятся вновь.

Фигуры (заборчик, круг, полукруг) в средней группе придумывает воспитатель, а в старшей и подготовительной — сами дети.

Кольцеброс. Эта игра используется в старших группах. Напольный кольцеброс устанавливается на площадке или веранде. На расстоянии 2 м от него проводят одну линию и на расстоянии

3 м — вторую. Играющие договариваются, по сколько колец буде бросать каждый, затем по очереди с первой линии набрасывают кольца на колышки.

Исходное положение перед набрасыванием: левая нога отставлена назад, руки вдоль туловища, при прицеливании правая рука с кольцом выносится вперед на уровне пояса; при замахе отводится в сторону левой руки назад, при броске правая рука с кольцом проносится вперед-вниз. После броска туловище выпрямляется. Когда все кольца брошены, подсчитывают, кто больше набросил на колышки. Затем дети переходят на вторую линию и оттуда набрасывают кольца на колышки. В качестве кольцеброса используют также сюжетные фигуры (деревянная птица с хвостом из палочек, Буратино с длинным носом и др.).

Кольцебросы могут быть настольные и настенные. В набрасывании колец участвует 2—3 детей.

Эта игра используется в старших группах. Дети становятся друг против друга на расстоянии 4—5 м.

Бросание выполняется из исходного положения: туловище повернуто вполборота влево, левая нога отставлена назад, левая и правая рука опущены вдоль туловища. Ребенок правой рукой бросает кольцо снизу вперед-вверх так, чтобы его удобно было ловить. Другой ребенок готовится поймать кольцо: левая нога у него отставлена назад, туловище повернуто вполборота налево, левая рука вдоль туловища, а правая рука в полусогнутом состоянии перед грудью.

Обучение осуществляется в следующей последовательности: кольца бросают и ловят рукой; кольца бросают палочкой, а ловят рукой; бросают и ловят палочкой. Выигрывает тот, кто больше поймал колец.

§ 7. Методика проведения спортивных игр

В детском саду довольно широко используются бадминтон, городки, малый и настольный теннис, а также элементы баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. Эти игры способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и развитию у них физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера и др.). Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Познакомить детей с правилами спортивных игр помогают настольные игры (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.).

Бадминтон. Рекомендуется проводить игру в безветренную погоду на ровной площадке.

Двое детей становятся на расстоянии 4—5 м друг от друга. Один ребенок подбрасывает волан, ударяет по нему ракеткой, направляя его вперед (а не вверх) в сторону партнера. Тот должен отбить волан обратно. Отбивание продолжается до тех пор, пока волан не упадет на землю. В бадминтон играть можно и через сетку.

Для проведения игры надо научить детей держать ракетку правой рукой. Ракетка упирается в основание ладони, пальцы сжаты, а большой палец слегка вытянут вперед и опирается о ручку ракетки.

Сначала с детьми проводятся подготовительные упражнения: манипуляции с ракеткой и жонглирование воланом; игра без сетки сначала с воспитателем, а потом друг с другом; игра через сетку.

Городки. Эта игра доступна детям старшей и подготовительной группы. Перед игрой дети договариваются о количестве фигур (3—4) и их порядке. Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки за пределы квадрата («города»). В начале игры биты бросают с кона, а когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющий бросает биты с полукона. После того, как будут выбиты все городки, ставится новая фигура. Порядок построения фигур постепенно усложняется.

1. «Забор» — все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.

2. «Бочка» — все городки ставятся вместе (один — в середине, остальные — вокруг него).

3. «Ворота» — две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.

4. «Колодец» — один городок ставится, два кладутся впереди (на черте) и сзади, два других — по сторонам сверху первых.

5. «Письмо» — один городок ставят в центре квадрата, остальные — по углам и др.

Выигрывает тот (или та группа), кто выбьет большее количество городков, совершив меньшее количество бросков. При повторении начинает игру выигравшая группа. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2—3 партий подряд.

Детей важно научить правильно бросать биты. Играющий становится за линию, отставляет правую ногу на шаг назад носком наружу, туловище разворачивает вполборота вправо. При замахе рука с битой отводится назад, тяжесть тела переносится на правую ногу. Бросок совершается прямой рукой сбоку. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону. Бросать биту надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.

Дети старшей группы учатся выбивать городки с полукона и с кона. В подготовительной группе дети должны уметь выбивать 4—5 фигур. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую группу включают по 3 ребенка. При определении выигрыша учитываются правильность техники выполнения броска, сила удара и т. д. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

Обучать игре в малый теннис начинают с 5—6 лет. Прово-

дят упражнения с мячом (бросание мяча в стену и ловля его одной и двумя руками, подбрасывание и ловля, перебрасывание через сетку), с ракеткой (разные способы действий), с мячом и ракеткой вместе (подкидывание и отбивание мяча ракеткой, направление его через сетку партнеру и др.). В процессе игры каждый участник выполняет пять подач, играют до 15 очков. Продолжительность игры 20 минут.

Играть в настольный теннис учат в подготовительной группе. Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Играющие подают мяч по очереди — по 5 раз каждый. Очко получает тот, кто проявил больше ловкости, сумел вовремя отбить мяч со своей половины стола.

Счет ведется до 5—11 очков (количество подач и счет может меняться по договоренности играющих). Партия считается выигранной при перевесе счета не менее чем в 2 очка.

Сначала дети учатся держать ракетку, выполняют подводящие упражнения: поворот кистей рук влево и вправо, вверх и вниз, жонглирование ракеткой и мячом (подбрасывать вверх, о пол, о стенку), ходьба, бег с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его.

После этого дают упражнения на столе: бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; ударить и отразить мяч ракеткой; ударять по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз и др.

В дальнейшем выполняются упражнения на столе с сеткой.

Длительность занятия в подготовительной группе 25—30 мин.

Волейбол. Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками.

Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развить координацию движений. Для этого используется «Школа мяча». На втором этапе (подводящем) детей учат выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил:

1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля.

Дети играют до 15 очков, затем меняются полями. Команда получает очко, если противник не поймал мяч, или если мяч подающего коснулся сетки, или если мяч ушел с поля.

Баскетбол. Детей учат ловле и передаче мяча, броскам мяча двумя руками в корзину, ведению мяча.

В подготовительный период детей 5 лет учат попадать мячом в корзину с места двумя руками от груди, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. С детьми 6 лет проводятся следующие упражнения: передача мяча друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча друг другу от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу, у пола и т. д.) и с разных сторон; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча с разного расстояния (1—3 м); ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. В основной период дети осваивают правила игры в баскетбол и играют по упрощенным правилам.

Хоккей. В старшей группе дети осваивают ведение (прокатывание) мяча (шайбы) клюшкой на снегу, льду (без коньков), траве в заданном направлении; прокатывание шайбы друг другу в парах, удары по шайбе и попадание в ворота.

В подготовительной группе даются задания вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу; задерживать клюшкой шайбу; обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Футбол. В дошкольном возрасте дети осваивают элементы игры в футбол. В старшей группе даются задания: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; отбивать мяч о стенку несколько раз подряд; передавать мяч одной ногой друг другу в парах.

В подготовительной группе задания усложняются: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м), подкидывать мяч ногой, ловить руками, попадать мячом в предметы; забивать мяч в ворота.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

§ 1. Общая характеристика

В дошкольных учреждениях задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах: физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные), утренняя гимнастика (зарядка), закалывающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, физкультминутки, подвижные игры, прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада, самостоятельная

двигательная деятельность детей, физкультурные досуги и праздники.

У каждой из этих форм работы есть свое назначение и свои особенности в содержании и методике, каждой отведено определенное место в режиме дня.

Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны. Например, физические упражнения, которым обучают детей на физкультурных занятиях, используются в утренней гимнастике, физкультминутках, подвижных играх и других формах работы; подвижные игры, разученные на прогулке, включаются в физкультурные занятия.

Формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Так, на физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

§ 2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания.

Оздоровительная направленность советской системы физического воспитания предусматривает обязательность врачебного контроля. Врач проводит осмотр внешнего вида кожи и слизистых покровов, определяет тургор тканей, упитанность, обследует состояние всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Он обследует физическое развитие (рост, массу тела, окружность грудной клетки, емкость легких, изгибы позвоночника, силу мышц и др.), кроме того, он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку; устанавливает допуск к занятиям физическими упражнениями, массажем, закаливающими процедурами, ограничения, противопоказания; назначает упражнения корригирующего характера для детей, имеющих отклонения от нормы; устанавливает длительность закаливающих процедур, определяет, при какой температуре воздуха и воды их нужно проводить¹.

На первом году жизни ребенка врач выявляет появление рефлексов, статических положений и движений. Врач (медсестра) проводят занятия корригирующего характера с детьми, имеющими признаки деформации осанки и стопы, а также отклонения в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др. Детей с

выраженными отклонениями от нормы в состоянии здоровья и физическом развитии врач направляет в кабинеты лечебной физкультуры при детских поликлиниках, в физкультурные диспансеры.

Врач осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятия физическими упражнениями на площадке, в помещении (влажная уборка, проветривание), физкультурного инвентаря, а также за чистотой костюмов, обуви, тела детей, режимом питания, сна и т. д. Он ведет наблюдения за двигательным режимом дошкольного учреждения. В процессе физкультурных занятий, утренней гимнастики врач проводит хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

Реакцию на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам: цвету кожи лица (покраснение, побледнение, посинение); потливости (лица, лба); дыханию (через рот, одышка); работе сердца (усиление сердцебиения); поведению (снижение внимания и интереса к занятиям, рассеянность, недисциплинированность, неусидчивость, излишняя подвижность, чрезмерная активность, вялость); ухудшению качества выполняемых упражнений (нарушение координации движений, потеря ритмичности, снижение скорости, вялость); ухудшению осанки.

При небольшой степени усталости наблюдается небольшое покраснение лица, выражение лица спокойное, потливость незначительная, дыхание несколько учащено, но остается ровным, физические упражнения, задания выполняются правильно и быстро, общее самочувствие хорошее. При средней степени усталости — значительное покраснение лица, напряженное выражение лица, выраженная потливость, дыхание резко учащенное, выполнение физических упражнений неуверенное, нечеткое, появляются дополнительные движения, могут быть жалобы на усталость.

При выраженной усталости у большинства детей все вышеперечисленные признаки проявляются значительно и требуется внесение изменений в содержание и методику проведения занятий физическими упражнениями. Если признаки усталости появляются у отдельных детей, то нужно снизить им дозировку упражнений, предоставить кратковременный отдых в ходе занятия и т. д.

На основе собранных наблюдений врач определяет физиологическую кривую, общую и моторную плотность занятия, оценивает эффективность подбора упражнений, их дозировку и методику проведения, влияние на организм ребенка и дает советы воспитателям.

Педагогический контроль проводится на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и в процессе других форм работы по физическому воспитанию. Ведутся наблюдения за качеством выполнения физических упражнений, за количественными показателями

¹ Описание методики обследования здоровья, физического развития, тренированности организма дается в учебнике по курсу «Гигиена детей дошкольного возраста».

телими, на основании знаний, за осанкой, поведением детей (интерес, дисциплинированность, настроение), самочувствием. На основе результатов педагогических наблюдений делается заключение о соответствии содержания и методики проведения физических упражнений требованиям программы и физической подготовленности детей.

Данные врачебного и педагогического контроля позволяют совершенствовать работу по физическому воспитанию детей.

§ 3. Подготовка воспитателя к занятиям

Заблаговременная и тщательная подготовка воспитателя к проведению физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы в значительной степени определяют успех в решении намеченных задач.

Воспитатель подбирает физические упражнения в соответствии с подготовленностью детей, определяет последовательность их выполнения, продумывает методику проведения (организация детей, дозировка упражнений, приемы обучения, музыкальное сопровождение и др.). Ему важно предусмотреть комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Физические упражнения и методика их проведения записываются в плане-конспекте. (Форма плана-конспекта приведена на с. 171—174).

Важно заранее подготовить места для занятий физическими упражнениями (взрыхлить яму с песком, сделать разметку для метания и т. д.), проверить прочность физкультурного оборудования, подобрать инвентарь, разместить его. Перед занятием надо проследить, чтобы помещение было проветрено и произведена влажная уборка.

§ 4. Физкультурные занятия

Значение физкультурных занятий. Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

С детьми до 1 года организуются индивидуальные занятия ежедневно длительностью 5—10 мин. С детьми от 1 года до 1 года 6 мес. занятия проводятся небольшими группами (2—4 человека); с детьми от 1 года 6 мес. до 2 лет — по 5—7 человек 3 раза в неделю длительностью 10—15 мин; с детьми от 2 до 3 лет — с подгруппой по 10—12 человек длительностью 15—20 мин;

с детьми от 3 до 7 лет — со всей группой одновременно 3 раза в неделю; длительность занятия в соответствии с режимом возрастает и доводится в подготовительной к школе группе до 35 мин.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости — бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения.

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыха-

тельной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно пострадает

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение — снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет», «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны: содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Проводя занятия на воздухе, а также обучая детей ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Содержанием вводной части могут быть общеразвивающие упражнения, специфичные для данного вида движения.

Подбор упражнений. Подбирая упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, климато-метеорологические условия, место занятий в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются разнообразные упражнения (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры).

В физкультурные занятия нецелесообразно часто включать такие упражнения, которые требуют поочередного выполнения, длительного ожидания очереди, индивидуальной страховки (лазанье по гимнастической стенке и др.); не оказывают большого физиологического воздействия на организм ребенка и малоэффективны для развития мышц (бросание вверх мяча и ловля его, ходьба по гимнастической скамейке); сложны по организации и проведению в помещении (прыжки через длинную и короткую скакалки). Эти упражнения лучше разучивать с детьми на индивидуальных занятиях или подгруппами.

Таким образом, дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.

Типы занятий. В детских садах проводятся занятия различного типа. В основу их классификации могут быть положены следующие признаки: содержание, образовательные задачи, методы проведения физических упражнений. По содержанию и методам проведения различают занятия смешанного, игрового и сюжетного характера.

В занятия смешанного характера включаются строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры.

Занятие игрового характера отличается тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа проводятся преимущественно в летнее время, когда уже все упражнения разучены и ставится задача закреплять двигательные навыки, развивать физические качества в меняющейся обстановке.

Занятия в сюжетной форме (в форме «двигательного рассказа») проводятся для повышения интереса к движениям при закреплении навыков. Подбираются упражнения в соответствии с поставленными задачами и включаются в сюжет («Поездка в лес, на дачу», «Полет в космос»).

Например, для закрепления навыков в ходьбе по гимнастической скамейке и в прыжках в длину с места воспитатель выбирает сюжет «Поездка в лес». Занятие начинается с того, что воспитатель рассказывает о том, как хорошо сейчас в лесу, и предлагает всем отправиться на прогулку. Дети строятся в колонну по одному и идут, изображая движение поезда. Поезд начинает

идти быстрее, и пассажиры переходят с ходьбы на бег. Поезд останавливается, и все выходят на полянку. Здесь они выполняют намеченные планом развивающие упражнения. Затем переходят через мостик (ходьба по гимнастической скамейке) и прыгают через ручеек (прыжки в длину с места). Потом все идут на другую полянку и там играют в подвижную игру «Ловишки». После этого дети садятся на поезд и уезжают домой (ходьба).

Если в основу классификации положить образовательные задачи и рассмотреть занятие с точки зрения соотношения нового и знакомого материала, можно выделить следующие типы:

1. Занятия смешанного типа, на которых разучиваются новые упражнения и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

2. Занятия, целиком построенные на знакомых физических упражнениях и направленные на закрепление двигательных навыков.

3. Занятия контрольного и учетного характера, на которых проверяются знания, уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей, их умение играть в подвижные игры.

Выбор типа занятия зависит от стоящих перед воспитателем задач, от времени года и других условий.

Методика проведения физкультурных занятий. Успешное решение учебно-воспитательных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации детей на занятии. Выделяют следующие способы: фронтальный, групповой и индивидуальный. Каждый имеет свои достоинства и недостатки.

При **фронтальном способе** организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение (прыгают на двух ногах на месте) или делают одновременно разные движения (упражнение с мячом по выбору детей). Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей, создание дидактически наилучших условий для решения всех задач физического воспитания. Воспитатель держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью, делая соответствующие указания, при этом он осуществляет и воспитательные задачи.

Одновременное выполнение упражнений повышает физическую нагрузку, способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Вместе с тем дети приучаются к коллективному выполнению упражнений.

Недостаток этого способа заключается в том, что при одновременном выполнении упражнений всей группой затрудняется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Фронтальный способ организации применяется во всех частях занятия, в том числе и в основной. Дети могут, например, метать мешочки с песком в обручи, положенные на полу или в корзину, поставленную посередине круга; метать на дальность (на участке); прыгать на двух ногах на месте или с продвижением вперед.

При **групповом способе** группу делят на несколько подгрупп (2—4) и каждая получает отдельное задание. Например, одна подгруппа метает в цель, другая — ходит по гимнастической скамейке, третья — упражняется с мячом, четвертая пролезает через обруч. После того как дети выполняют несколько раз упражнение, подгруппы меняются местами. Смена происходит в течение занятия 4 раза. Таким образом, каждая подгруппа успевает позаниматься всеми четырьмя видами упражнений. Воспитатель, не выпуская из-под контроля всю группу, поочередно переходит от одной подгруппы к другой, чтобы находиться там, где больше нужны его помощь и руководство, где требуется страховка. В подгруппе назначается старший, который следит за правильностью действий своих подопечных и за соблюдением порядка.

Для выполнения некоторых упражнений группа делится на две подгруппы. В одной из них дети могут ударять мячом о пол на расстоянии $1 - \frac{1}{2}$ м от себя с такой силой, чтобы мяч отскочил

к другой подгруппе, расположенной на противоположной стороне зала или площадки. Так поочередно ударом о пол подгруппы передают мячи друг другу. Кроме того, каждая подгруппа получает задание в момент паузы после удара следить за техникой выполнения упражнений другой подгруппой, отмечать как положительное, так и отрицательное в ее действиях.

У **группового способа** (особенно с разделением на 3 и 4 подгруппы) есть и недостатки: ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений всеми детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки. Кроме того, физическая нагрузка увеличивается незначительно, потому что одновременно могут выполнять упражнение только по одному из каждой подгруппы, остальные же дети вынуждены ждать своей очереди.

Отмеченные особенности группового способа организации детей определяют целесообразность его использования в работе с детьми старшего возраста, когда повторяются уже разученные упражнения, когда ставится задача развить у детей умение заниматься самостоятельно, а также умение руководить небольшими подгруппами.

При **индивидуальном способе** каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания (особенно это важно и необходимо на этапе разучивания упражнения). Остальные дети наблюдают за исполнителем и отмечают как положительные стороны, так и недостатки. Этот способ применяется главным образом тогда, когда требуется страховка, например при прыжках в длину и в высоту с разбега каждому ребенку приходится разбегаться и преодолевать длину и высоту. Вначале он прыгает один. Дети следят за качеством выполнения, а воспитатель делает указания каждому прыгающему.

По мере освоения техники прыжки выполняются потоком. Дети стоят в колонне по одному. Один разбегается, отталкивается и прыгает, другой в это время занимает исходное положение для разбега. Так они прыгают непрерывным потоком.

Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений. Оно состоит в том, что ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений. Например, сначала он идет по гимнастической скамейке, спрыгивает с нее, ползет на четвереньках, затем подлезает под дугу, встает, подпрыгивает и дотягивается до погремушки двумя руками, потом бросает мяч в корзину. После этого ребенок снова выполняет ту же серию упражнений. И так повторяется 4—6 раз. Чем больше используется инвентаря, тем меньше ребенку приходится ждать своей очереди, тем больше физическая нагрузка. Воспитатель находится около того пособия, где нужны страховка и помощь. Поточный способ применяется при закреплении двигательных навыков, развитии физических качеств. Недостатком этого способа организации является затруднение наблюдений за качеством выполнения упражнений всеми детьми и оказание им помощи.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнений, от материальной оснащенности и места проведения занятия; от величины площадки или зала; от возраста детей и их подготовленности. Важно рационально сочетать разные способы, чтобы, повышая физическую нагрузку, в то же время добиваться повышения качества выполнения упражнений, развития у детей физических качеств, а также умения оценивать действия товарищей.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей. Например, сначала метают мешочек с песком на дальность все дети одновременно, а затем воспитатель предлагает каждому из них выполнить упражнение отдельно. Проверая качество движений, делая соответствующие указания и исправляя ошибки, педагог привлекает к наблюдению и оценке техники метания всех детей. После этого снова все одновременно метают на дальность. Таким образом фронтальный способ сочетается с индивидуальным.

Различают разные способы выполнения упражнений — с интервалами и непрерывно. Можно например, прыгнуть на двух ногах вверх на месте и сделать краткую паузу. А можно и так: прыгнуть 3 раза подряд, а потом сделать перерыв. Другой пример: при выполнении круговых движений руками вперед делать паузу для отдыха после каждого вращения или только после 4—5 вращений подряд. При проведении упражнений без интервалов увеличивается физическая нагрузка.

Указания к проведению каждой части занятия. В начале в одной части даются строевые упражнения (построение в

одну шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную, повороты, перестроение в колонну по два, по три и по четыре); различные виды ходьбы (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями); бег (в колонне по одному, врассыпную); прыжки (на двух и одной ноге на месте и с продвижением); подвижные игры на внимание («Два и три», «Найди свое место», «Найди себе пару», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»); элементы танцев. Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры — средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2—4 мин (в зависимости от организованности группы).

Для обеспечения общей подготовки общеразвивающие упражнения подбираются на все основные группы мышц (в соответствии с принципом постепенности нарастания нагрузки): для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Количество упражнений от группы к группе увеличивается (с 4 до 8): 1—2 упражнения разучивают с детьми, остальные — закрепляют. Дозировка нагрузки зависит от характера упражнений и возраста занимающихся. Для усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем включаются ходьба и бег, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, простейшие танцевальные шаги. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой.

Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4—8 мин.

В основной части занятия формируют и закрепляют навыки в беге, лазанье, прыжках, метании и развивают физические качества.

В младших группах даются 2—3 основных движения (1—2 — в виде упражнения, 1—2 — в подвижной игре). В старших группах включают 3—4 основных движения (2—3 — в виде упражнения, 1—2 — в подвижной игре). Количество основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Нецелесообразно включать в основную часть несколько упражнений, требующих поочередного выполнения, — это снижает физическую нагрузку и интерес детей к занятию.

Сильные по физиологическому воздействию на организм движения (бег, прыжки) нужно чередовать с успокаивающими (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения (бег и др.).

Для основной части обычно подбирают уже знакомые детям подвижные игры большой подвижности, включающие разнообразные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма.

Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется по возможности проводить со всеми детьми одновременно.

Продолжительность основной части занятия зависит от интенсивности упражнений, возраста детей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и других факторов. От группы к группе продолжительность основной части увеличивается (с 10 до 20 мин).

В заключительную часть обычно включаются различные виды ходьбы, бег, элементы спокойного танца; общеразвивающие упражнения для плечевого пояса; игры малоподвижного характера («Затейники», «Найди предмет», «Найди, где спрятано»). Упражнения выполняются всеми детьми одновременно (в среднем темпе).

Иногда можно закончить занятие уходом группы с песней из зала.

В конце занятия, когда подводятся итоги, воспитатель отмечает, кто из детей старался выполнить упражнения правильно, кто и почему достиг успеха в игре. Целесообразно также напомнить, кому и чем следует заниматься на прогулке.

Длительность заключительной части занятия 2—4 мин.

Воспитание организаторских способностей. Воспитатель привлекает детей к показу физических упражнений, к объяснению знакомых подвижных игр, поощряет совместные занятия. Постепенно дети овладевают соответствующими знаниями и организаторскими навыками.

На занятиях воспитатель, обучая детей правильному выполнению движений, советует, какие из них можно использовать в повседневной жизни, как регулировать дозировку. Овладевая двигательными навыками и соответствующими знаниями, дети приобретают возможность самостоятельно заниматься физическими упражнениями не только в детском саду, но и дома.

В старшем дошкольном возрасте у детей начинает проявляться интерес к качественным и количественным показателям выполнения движений: ребенка интересует, на какую длину или высоту он прыгнул, на какое расстояние бросил мяч, правильно ли выполнил упражнение и т. д. Со временем у детей возникает желание заниматься так, чтобы добиться наилучших результатов. Воспитатель поощряет эти стремления и помогает определить склонность детей к разнообразным упражнениям (катание на коньках, ходьба на лыжах и др.).

Физическая нагрузка и ее регулирование. Под физической нагрузкой понимается величина воздействия одного упражнения или занятия в целом на человеческий организм.

Физическая нагрузка характеризуется изменением функциональных показателей деятельности организма. Одним из таких показателей является пульс. По изменению частоты пульса можно проследить физическую нагрузку, которую дети испытывают в процессе занятий. В вводной части число ударов пульса увеличивается на 10—15%, в основной части — на 30—40%, в заключительной уменьшается, приближаясь к исходной величине. Пе-

риод максимальной физической нагрузки приходится на конец основной части занятия, при проведении подвижной игры.

Физическую нагрузку можно повысить также включением более сложных упражнений, изменением исходных положений, увеличением темпа, амплитуды движений, длины дистанции, массы предметов, количества повторений. Она зависит от способа организации детей, метода проведения физических упражнений, а также от рельефа местности и характера грунта.

Задача воспитателя — обеспечить оптимальный объем физической нагрузки на занятия и вместе с тем создать условия для восприятия указаний и показа и осмысливания детьми упражнений. Следует избегать долгого ожидания детьми очереди для выполнения упражнений, сократить время на подготовку инвентаря. При дозировке физической нагрузки нужно учитывать возможности каждого ребенка.

Психическая нагрузка. Разучивание новых упражнений требует от детей напряженного внимания, оптимальной возбудимости нервной системы. Следовательно, самая большая психическая нагрузка приходится на начало основной части занятия. Учитывая это, нужно предусматривать сочетание новых упражнений с разученными.

Эмоциональная нагрузка. Физические упражнения, проводимые в игровой, соревновательной форме и в хорошем темпе, вызывают у детей положительные эмоции и повышают работоспособность организма.

Занятия следует проводить бодрым тоном, поддерживать радостное настроение при обучении упражнениям, вызывать желание выполнять задания как можно лучше. При этом нужно помнить, что дети дошкольного возраста легко возбуждаются, поэтому нельзя перегружать их эмоциями. Наибольшая эмоциональная нагрузка возникает во время подвижных игр, игр-эстафет.

Музыка на занятии помогает одновременно начинать и заканчивать упражнения, выполнять их в определенном темпе и ритме, выразительно, пластично и мягко. Кроме того, музыка вызывает положительные эмоции, повышает интерес к занятию. Целесообразно сопровождать музыкой уже разученные виды ходьбы, бега (без ловли), общеразвивающие, танцевальные упражнения, пляски, некоторые подвижные игры.

Упражнения для развития равновесия, прыжки в глубину, в длину, в высоту, метание, лазанье, выполняемые в индивидуальном темпе, как правило, не сопровождаются музыкой.

Предупреждение травматизма и обеспечение страховки. Для профилактики травматизма необходимо строго соблюдать принципы обучения и воспитания, а также гигиенические требования. Профилактика травматизма достигается рациональной организацией обучения, выполнением правил поведения, разумной дозировкой упражнений, страховкой, предварительной проверкой мест занятий, прочности оборудования.

Особенности методики проведения занятий на участке. Специфика занятий, проводимых на площадке в разное время года, выражается в подборе упражнений и в методике их проведения¹.

В зимнее время занятия начинают с интенсивных упражнений, помогающих согреванию детей. В ходе занятия рекомендуются чередовать упражнения подвижного характера со спокойными, чтобы предупредить охлаждение и перегревание организма. В основной части занятия используются бег, метание на дальность и в цель, ходьба по снежным валам, прыжки на месте и с продвижением, подвижные игры, в которых активно действуют все дети одновременно. В заключительной части занятия предусматриваются упражнения и малоподвижные игры («Найди предмет» и др.), в которых участвуют одновременно все дети.

Весной, летом, осенью в занятия включаются упражнения и игры, требующие простора и особых условий для проведения (ямы с песком). В жаркую погоду занятие надо строить на менее подвижном материале и не давать малознакомых упражнений, требующих напряженного внимания. Воспитателю нужно следить за самочувствием детей, строго дозировать и четко регулировать физическую нагрузку, избегая перегревания организма.

Занятия на участке нужно чередовать с занятиями в помещении.

Особенности методики проведения занятий с детьми раннего возраста. С детьми до 1 года занимаются индивидуально². С ними проводятся рефлекторные движения, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения для отдельных групп мышц (ползание, переворачивание с живота на бок, спину, подпрыгивание и переступание с поддержкой, бросание предметов, и др.). Упражнения сочетаются с массажем. Длительность занятия 5—10 мин.

С детьми от полутора до 3 мес. в занятия включается поглаживающий массаж рук, ног, спины (для снятия гипертонии мышц), растирание стопы, рефлекторное сгибание и разгибание стоп, вызывается «комплекс оживления» (улыбка, разгибательные движения конечностей). Сестра (воспитательница) в процессе занятия разговаривает с малышом, и это положительно влияет на настроение ребенка, повышает эффективность упражнений и массажа.

У детей от 3 до 4 мес. важно развивать навыки хватания предметов, поворотов со спины на живот, а также нормализовать тонус мышц нижних конечностей. В занятие включаются массаж рук, скрещивание рук на груди, массаж ног, живота (поглаживание и растирание), повороты со спины на живот,

¹ См.: Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

² См.: Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., 1981.

массаж спины (поглаживание и разминание), положение «пловца», массаж стоп (растирание и похлопывание), упражнения для стоп, поворот со спины на живот.

Детей от 4 до 6 мес. нужно научить удерживать предмет в руке, садиться. Этому способствуют следующие упражнения: скрещивание рук на груди, поглаживание, растирание, разминание ног, скольжение, поворот со спины на живот, поглаживание, разминание, похлопывание спины, «парение» на животе, «парение» на спине, сгибание и разгибание рук, массаж живота, сгибание и разгибание ног — одновременно и попеременно, приподнимание туловища из положения лежа на спине, поворот со спины на живот.

Ребенка от 6 до 10 мес. надо научить ползать, удерживать предметы в руках, сидеть без опоры, стоять с опорой. С этой целью включаются следующие упражнения: сгибание и разгибание рук с кольцами; скользящие шаги; поворот со спины на живот; массаж спины; ползание; массаж живота; присаживание при поддержке за обе руки, отведенные в стороны; круговые движения руками; сгибание и разгибание ног одновременно и попеременно; поднимание выпрямленных ног; поворот со спины на живот; поднимание туловища из положения лежа на животе при поддержке за руки; присаживание при поддержке за руки, разведенные на ширину плеч (с кольцами).

В возрасте от 10 мес. до 1 года 2 мес. у ребенка формируется умение стоять без опоры и ходить, выполнять упражнения по речевой инструкции.

В занятия включаются следующие упражнения: сгибание и разгибание рук (сидя, стоя); скользящие шаги; поворот налево; из положения лежа на животе встать при поддержке за руки (кольца), наклон туловища и выпрямление, поднимание прямых ног (попеременно) до палочки; присаживание при поддержке за руки; разведение рук на ширину плеч; приседание при поддержке ребенка за руки (или с кольцами); присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно; круговые движения руками; ползание.

Детей второго года жизни делят на две подгруппы. С детьми от 1 года до полутора лет занятия физическими упражнениями проводятся по подгруппам из 2—4 человек, а с детьми от полутора до 2 лет — по подгруппам из 5—7 человек¹.

В занятие включаются общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры. При этом используются различные исходные положения (стоя, сидя, лежа).

Общеразвивающие упражнения выполняются всей подгруппой (2—4 человека). Воспитатель делает их вместе с детьми и поясняет, как нужно действовать. На занятиях используются предметы — длинная палка, большой обруч и др. Дети, подражая воспитателю, правильно выполняют упражнения.

¹ См.: Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. М., 1978.

Основные движения в начале года дети делают по одному. Воспитатель показывает упражнение каждому ребенку, помогает выполнить его, подбадривает малыша, активизирует стремление детей к самостоятельному выполнению. Широко применяются имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

С накоплением двигательного опыта, развитием речи у детей с полутора лет появляется способность выполнять упражнения одновременно всей подгруппой (ползание, бросание мяча и др.). В связи с этим увеличиваются моторная плотность занятия и его эффективность.

Воспитатель подбирает общеразвивающие упражнения для воздействия по возможности на все мышцы, проводит их чаще с индивидуальными предметами (погремушки и др.), в сюжетной форме. В занятие включаются более разнообразные основные движения (ползание, лазанье по стремянке, пролезание, перелезание, ходьба по ребристой доске, бросание мяча в корзину и др.), а также подвижные игры с бегом («Догоню» и др.).

Особое значение приобретает взаимосвязь слова и движения. В процессе выполнения упражнения воспитатель общается с детьми, поясняя правила, поощряя малышей, оказывая им индивидуальную помощь.

Особенности методики проведения занятий в смешанной группе. Если дети в группе резко отличаются по возрасту, то их распределяют в две подгруппы: в младшую и старшую. Упражнения подбираются отдельно для каждой подгруппы, и занятия проводятся отдельно.

Если возрастная разница небольшая (5 и 6 лет), то занятие может проводиться одновременно со всеми детьми. В этом случае совместно выполняются построения (в колонну по одному, по три, по четыре, в круг, врассыпную). Во время ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений воспитатель регулирует физическую нагрузку, увеличивая ее для детей старшего возраста. Более сложные упражнения требуют деления на подгруппы, потому что количественные показатели (например, длина и высота прыжка) не могут быть одинаковыми для всех детей. Поэтому прыгают в высоту сначала младшие дети, а затем старшие. Выполняя упражнения для развития равновесия, младшие дети идут по скамейке, а старшие — по ее рейке. Подвижные игры усложняются, чтобы они были посильны и интересны для всех детей.

В заключительной части могут использоваться виды ходьбы разной сложности и варьироваться задания в одной и той же игре.

§ 5. Утренняя гимнастика

Значение утренней гимнастики. В дошкольных учреждениях обычного типа утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком, в детских садах с круглосуточным пребыванием детей — сразу же после ночного сна (зарядка).

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного (нравственного, эстетического и трудового воспитания).

Построение утренней гимнастики. Начинается она со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).

Подбор упражнений для утренней гимнастики. Для утренней гимнастики используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.

Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера (поднять вверх сначала одну руку, затем другую), с небольшой амплитудой (полунаклоны, полуприседания), не оказывающие значительного физиологического влияния на организм (воздействующие только на мелкие мышцы кисти, пальцев, стопы).

Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).

Составление комплексов утренней гимнастики. Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

При составлении комплексов учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают, и др.

На год для каждой возрастной группы составляется примерно 10—12 комплексов утренней гимнастики, в течение года они повторяются.

Методика проведения утренней гимнастики. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4—5 мин; во второй младшей — 5—6 мин; в средней — 6—8 мин; в старшей — 8—10 мин; в подготовительной к школе — 10—12 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому **психическая нагрузка** (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе

начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используются в старших группах.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается **ходьба на месте** (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6—8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы — от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2—3 раза.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10—20 с, для среднего — 20—25 с, для старшего — 25—30 с, для детей 6 лет — 30—40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды **прыжков**: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); выпрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4—8 счетов —

прыжки и на 4—8 счетов — полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3—4 раза. Для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25—30. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуются 3—4 упражнения; для второй младшей — 4 и средней — 4—5; для старшей — 5—6; для подготовительной к школе — 6—8. В первой и второй младших группах упражнения повторяются 4—5 раз; в средней — 5—6 раз; в старшей — 6—8 раз; в подготовительной к школе — 8—10 раз. При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8—10); а более трудные — для мышц живота, спины — 4—6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2—3 раза в среднем темпе, потом 3—4 раза в быстром, потом 2—3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего — основная стойка, сомкнутая стойка.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем — стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем — основная стойка.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «Присели, спина прямая»). Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (указаний) и других сигналов (движение руки вниз — «присели», вверх — «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (при наклонах в стороны, при приседаниях и др.). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подра-

жают разным образом в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей — для выполнения отдельных элементов упражнения.

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

Особенности методики проведения утренней гимнастики на площадке. Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми всех возрастных групп на участке. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке с детьми, наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом температуры, одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно надо следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

Особенности методики проведения утренней гимнастики в смешанной группе. Если дети в группе резко отличаются по возрасту (от 2—3 до 6—7 лет), то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой.

Если разница в возрасте между детьми небольшая (например, дети 5 и 6 лет), то утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всеми. При перестроении старшие дети помогают младшим выполнить задание. В ходьбе старшим детям даются более сложные задания (например, поставить руки к плечам). Общеразвивающие упражнения подбираются такие, чтобы они были доступны обеим подгруппам, и все дети одновременно начинают их выполнять. Затем дети младшего возраста отдыхают, а старшие продолжают выполнять упражнение еще несколько раз в более быстром темпе. Когда даются бег и прыжки, то для детей старшего возраста увеличивается дозировка.

§ 6. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

В детском саду проводятся специальные закаливающие процедуры: водные (обтирание, обливание, душ, купание), воздушные, солнечные ванны. Эффективность их влияния на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями. Во время выполнения физических упражнений усиливается приток крови к мышцам и коже, вследствие чего сосуды расширяются. Прохладная вода, воздух вызывают сужение сосудов. Поэтому перед **водными процедурами** необходимо выполнить физические упражнения для расширения сосудов. После водных процедур следует снова расширить сосуды энергичным растиранием полотенцем (до покраснения), массажем и физическими упражнениями. Такое поочередное сужение и расширение сосудов принято называть гимнастикой сосудов. В этом заключается механизм закаливания.

Обливание стоп, голей холодной водой является эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Это обусловлено тем, что существует рефлекторная связь между тонусом и величиной просвета подкожных кровеносных сосудов стоп, голей и кровеносными сосудами, находящимися в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. При обливании ног повышается тонус сосудистой системы, увеличиваются частота пульса, легочная вентиляция и газообмен, но только в том случае, когда температура кожи стоп выше температуры воды на несколько градусов. Вот почему перед обливанием нужно повысить температуру ног с помощью физических упражнений (попеременное поднятие пяток, не отрывая носков от пола; перекал с пятки на носок; ходьба, бег, прыжки на месте; приседание и др.) После обливания надо растереть ноги полотенцем и снова проделать названные выше упражнения.

Купание — сильнодействующая водная процедура. Поэтому перед купанием следует проделать физические упражнения. Во время купания нужно следить за дозировкой и не допускать появления у детей озноба. После купания надо вытереться полотенцем и проделать физические упражнения.

Физические упражнения во время **воздушных ванн** улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов. Для воздушных ванн подбирают хорошо освоенные упражнения, которые все дети могут выполнять одновременно (ходьба с различными движениями рук; ходьба в различном темпе в чередовании с бегом; общеразвивающие упражнения; прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; подвижные игры).

Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями

особенно благоприятно влияют на организм. Полезно принимать солнечные ванны в лесу, где можно использовать одновременно бактерицидные свойства хвойных и других деревьев. Чтобы дети не перегревались, упражнения подбирают умеренной интенсивности (игры с мячом, игры в городки, бадминтон и др.).

§ 7. Физкультминутки

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными.

С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями. Например, детям предлагают похлопать в ладоши столько раз, сколько будет показано предметов; прыгнуть на месте на один раз меньше количества показанных игрушек и т. д.

Кроме того, с детьми проводятся специально подобранные физические упражнения.

В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим интересом продолжают занятия.

Физические упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей средней группы включают 2—3 упражнения, для старшей и подготовительной к школе групп — 3—4. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом а также с выходом из-за стола.

На занятиях рисованием и лепкой детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.

На занятиях по математике и развитию речи даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой.

Заканчивается физкультминутка ходьбой в медленном темпе, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Упражнения подбираются хорошо знакомые детям и повторяются для детей средней группы 3—4 раза, для старшего возраста — 5—6 раз.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Физические упражнения проводятся и в **перерывах между занятиями** с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, попадание в цель, набрасывание колец и др. спокойные игры. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений такой же, как на утренней гимнастике: вначале идут упражнения для рук и плечевого пояса, потом — для мышц туловища и ног. После этого дается бег в чередовании с ходьбой. Упражнения выполняются 5—6 мин под руководством воспитателя или самостоятельно. Но и в последнем случае воспитатель может подсказывать детям, какими упражнениями целесообразнее им заниматься.

§ 8. Подвижные игры

Подвижные игры широко используются в детском саду как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней (после полдника) прогулке. Кроме того, дети могут играть, объединяясь в небольшие группы утром (до утренней гимнастики), в перерывах между занятиями, на дневной и вечерней прогулке.

Воспитатель отбирает игры из «Программы воспитания в детском саду», учитывая подготовленность детей группы. Так, в начале года (осенью) целесообразно проводить игры с более простым содержанием и сюжетом, с менее сложными движениями.

На выбор игр влияет время года. Рекомендуются проводить игры, сюжет которых соответствует сезону. Например, зимой — «Два мороза», «Снежные круги»; летом — «Ловля обезьян», «Лягушки и цапля». В прохладную погоду лучше проводить такие игры, в которых все дети одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение. В холодную сырую погоду не следует планировать на участке игры с речетативом и пением (с целью охраны голосового аппарата). В жаркую погоду, наоборот, пригодны игры спокойного характера и меньшей подвижности, исключающие опасность перегревания. В осеннее время рекомендуется подбирать игры, которые можно проводить на ограниченной площадке («Пустое место», «Горелки»).

При подборе игр необходимо учитывать наличие естествен-

ных условий (пни для прыгивания, канавки для перепрыгивания и др.).

Для закрепления у детей двигательных навыков и развития физических качеств полезно повторять игры в течение всего года и в определенной последовательности, варьируя их в соответствии с поставленными задачами: усложняя движения и правила игры, проводить ее в различных условиях (помещение, участок, поляна, лес, песчаный берег реки).

При повторении игры варьируют и сами задачи. Например, если игра «Ловишки» проводится первый раз, воспитатель учит детей играть, разъясняет содержание, правила игры. Проводя игру во второй раз, воспитатель может использовать ее как средство для развития быстроты. Для этого он ставит перед детьми задачу как можно быстрее убежать от «ловишки». В этом случае нужна большая площадка, чтобы дети, убегая от «ловишки», могли проявить максимальную быстроту. При третьем повторении может быть выдвинута новая задача — развивать у детей преимущественно ловкость. Для этого игра должна проводиться на ограниченной площадке. Кроме того, могут быть выбраны 2—3 «ловишки» и, чтобы увернуться от них, детям придется проявлять большую активность.

При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей.

У т р о м (до утренней гимнастики), особенно весной и летом, рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям (с мячом, с обручем, кольцеброс, бильбоке, классы). Дети объединяются в небольшие группы и играют самостоятельно.

В п е р е р ы в а х м е ж д у организованными з а н я т и я м и, особенно если они связаны с неподвижной позой (рисование, лепка, развитие речи и математических представлений), полезны игры средней и малой подвижности («Сделай фигуру», «Делай, как я», «Школа мяча», бильбоке). Назначение этих игр — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатель учитывает предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисование, лепка), требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. Желательно, чтобы их было две: первая игра должна быть с большой нагрузкой («Охотник и зайцы»), вторая — более спокойная («День и ночь»).

После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности («Совушка», «Цветные автомобили» и др.) Проводить их нужно в середине или конце прогулки.

Важно также помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25—30 мин после принятия пищи и ни в коем случае перед едой: эмоциональный подъем и физи-

ческая нагрузка повышает возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причем такие, в которых все дети активно действуют («Наседка и цыплята», «Пятнашки» и др.).

На вечерней прогулке полезно организовать такие игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно. С детьми круглосуточных групп рекомендуется проводить после ужина игры малой подвижности, спокойного характера («Пастух и стадо», «Скок, поскок»). Как в одном, так и в другом случае надо учитывать интересы, склонности и желания детей, поощрять их творческую самостоятельность в выборе и организации игры.

Очень важно планировать подвижные игры на весь год и на ближайшую неделю. В течение года проводится примерно 10—15 новых игр. Слишком большое количество игр требует много времени на разучивание и затрудняет их повторение. Следует планировать и такие игры, которые проводятся в изменяющейся обстановке (участок, лес) и предусматривают различные усложнения.

На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера. Это позволит обеспечить разностороннее развитие детей.

У маленьких детей временные связи образуются медленно, поэтому одну и ту же игру при разучивании нужно повторять 3—4 раза в течение недели. Однако спустя некоторое время надо снова планировать эти игры, чтобы с их помощью закреплять двигательные навыки и развивать физические качества.

Составляя план на неделю, надо учесть, что в субботу следует планировать наиболее простые и хорошо всем знакомые игры средней подвижности, вызывающие положительные эмоции.

§ 9. Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада

Прогулки за пределы участка детского сада проводятся после занятий в утреннее время. Способы передвижения могут быть различными: пешком, на лыжах, велосипедах.

Основное назначение прогулок — активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях (лес, поле, берег реки), приучение ориентироваться на местности. В той или иной степени решаются и все другие задачи физического воспитания.

Прогулки требуют специальной подготовки. Воспитатель заранее планирует день для прогулки и ее продолжительность; определяет задачи, которые будут решаться; выбирает способ передвижения; намечает маршрут, его дальность и места для отдыха;

подбирает физические упражнения, которые будут выполняться в пути, на конечном пункте. При этом следует учесть естественные препятствия (пни, кочки, ручейки, канавки), преодолеваемые в пути, и предусмотреть физкультурный инвентарь, который нужно взять с собой (мячи, скакалки) и использовать в местах отдыха и на конечном пункте.

При выборе маршрута, способов передвижения и количества игр и упражнений воспитатель учитывает физическую подготовленность детей. Он продумывает последовательность и длительность выполнения движений, организацию детей и приемы руководства ими. Важно также определить, в какой одежде и обуви целесообразнее отправиться на прогулку.

На прогулке используются знакомые детям физические упражнения.

Дети должны знать, на какой день намечена прогулка, какие задачи будут решаться, какую одежду, обувь и физкультурный инвентарь нужно приготовить.

Продолжительность пеших прогулок увеличивается с возрастом детей: от 20 мин до 1,5—2 ч. К 7 годам дети становятся довольно выносливыми и могут с перерывами для отдыха пройти 4—5 км.

По пути к конечному пункту маршрута выполняются различные движения: дети перешагивают через канавки, взбираются на пни и прыгают с них. Через 15—20 мин пути воспитатель объявляет перерыв для отдыха.

На конечном пункте маршрута каждому ребенку предоставляется возможность заняться любимым делом (игра в мяч, прыжки через скакалку и др.). Воспитатель проводит подвижную игру со всеми детьми одновременно.

Возвращаться в детский сад лучше кратчайшим путем. Идти нужно так, чтобы все чувствовали себя бодро, быстро дошли до детского сада и успели подготовиться к обеду.

Зимой прогулки проводятся на лыжах, иногда и пешком, например, к горке, с которой дети катаются на санках. Продолжительность лыжных прогулок постепенно увеличивается и в старшей группе достигает 35—40 мин. Во время таких прогулок дети скатываются на лыжах с горки, играют в различные подвижные игры.

В детском саду организуются и экскурсии на лесную поляну, на колхозную ферму, стадион и т. д. Главное в экскурсии — это наблюдение, например, за жизнью насекомых, животных, за работой взрослых, тренировкой спортсменов. Во время пути к объекту можно использовать естественные условия для различных движений.

В прогулках и экскурсиях за пределы участка группу, помимо воспитателя, должны сопровождать кто-либо из работников детского сада (медсестра, методист, заведующая, няня) или родители.

§ 10. Индивидуальная работа с детьми и занятия с подгруппами

Индивидуальная работа и занятия с подгруппами направлены на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей, исправление дефектов в осанке и стопе. Эта работа проводится в течение дня в свободное от занятий время (утром до завтрака, на дневной, вечерней прогулке, вечером).

Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах, с применением тех же методов и приемов обучения. Содержание и длительность занятия определяется в зависимости от возраста и подготовленности детей. Например, на первом году жизни воспитатель учит каждого ребенка переворачиваться с живота на бок, на спину, ползать, переступать, ходить, взбираться на стремянку.

Индивидуальные занятия проводятся по тем видам движений, которые требуют страховки (лазание по гимнастической стенке, стремянке, ходьба по бревну) или не оказывают большого физиологического влияния на организм (упражнения с мячом, метание в цель и др.).

С подгруппами (8—10 человек) проводятся упражнения, требующие особых условий (ямы с песком, большого пространства) и индивидуальной страховки (прыжок в длину и в высоту с разбега и др.).

Чтобы подготовить организм детей к выполнению избранного вида движения, в начале занятия даются ходьба в чередовании с бегом, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц, подготовительные упражнения для данного вида движения. После этого дети выполняют основные движения, например прыжки в длину с разбега. Заканчивается занятие ходьбой. Длительность занятия с подгруппой 10—15 мин.

§ 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или объединяясь в небольшие группы.

Самостоятельными занятиями необходимо руководить, но делать это надо не стесняя инициативы детей. Воспитатель помогает выбрать упражнения, рекомендует, как их выполнять. Он приучает детей оценивать качество своих движений и движений товарищей, развивает умение заниматься вместе с другими детьми.

Стимулом для самостоятельных занятий является наличие необходимого оборудования (в помещении и на площадке) и такое его размещение, чтобы оно побуждало детей к движению.

Вынос и расстановку инвентаря на площадке следует использовать как прием, вызывающий интерес к упражнениям. К ребенку, развешивающему щиты для метания, обычно присоединяется еще несколько человек, в результате дети самостоятельно и с интересом начинают заниматься метанием в цель.

Некоторым детям воспитатель подсказывает, какой инвентарь выбрать и какие упражнения выполнить с ним (например, катание обруча и бег за ним, ходьба с набивным мешочком на голове), помогает распределить роли в игре, в младших группах играет вместе с детьми.

Своим примером воспитатель может также вызвать интерес к какому-либо упражнению. Если он, например, возьмет скакалку и начнет прыгать через нее, то его тотчас же окружают дети и станут выполнять это же упражнение. Тех, кто хорошо владеет каким-либо движением, воспитатель может попросить научить этому других детей.

Воспитатель наблюдает за поведением детей, контролирует качество выполнения движений, а если нужно, то и показывает, объясняет, как выполнять упражнения. Он следит за дозировкой упражнений, заботится об их чередовании. Например, детям, долго прыгающим через скакалку или катающим обруч, воспитатель предлагает поиграть в кегли или другие спокойные игры.

§ 12. Физкультурные досуги

Основным назначением физкультурных досугов является организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания.

Досуги проводятся 1—2 раза в месяц длительностью 15—25 мин в средней группе, 25—35 мин в старшей и подготовительной группах.

Для досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Дети выполняют задания: пройти по скамейке, не разлив воду в чашке; с завязанными глазами найти погремушку, подвешенную на ленточке, и др.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием.

Вечер может начаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1—2 игры большой подвижности,

после этого — 2—3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой.

Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

§ 13. Физкультурные праздники

В детском саду всегда отмечаются общенародные праздники: годовщина Великой Октябрьской социалистической революции, 1 Мая, праздник Победы, день рождения В. И. Ленина, День Советской Армии, 8 Марта, а также Новый год и выпуск детей в школу.

В программу каждого праздника включаются физические упражнения, пляски, танцы. Они вызывают положительные эмоции, создают праздничное настроение. Подготовка ведется на физкультурных, музыкальных и других занятиях в соответствии с «Программой воспитания в детском саду». Движения, включенные в программу праздника, должны быть хорошо знакомы детям и проводиться так, чтобы было интересно и зрителям, и исполнителям. Общеразвивающие упражнения выполняются с красиво оформленными пособиями: палками, обручами, цветами, веточками. Подвижные игры подбираются с элементами соревнования («Кто первый пролезет в обруч», «Кто скорее добежит до флажка»). Большим успехом пользуются игры-аттракционы «Не разлей воду», «Накорми кролика».

Подвижные игры должны соответствовать содержанию праздника. 1 Мая рекомендуется проводить народные игры с весенним сюжетом, игры с пением («Иван, Иван», «Еще вейся, плетень» и др.); на Новый год — игры с зимним сюжетом, в которых участвуют лесные звери (медведь, лиса, зайчики), Дед Мороз и Снегурочка, а также игры в снежки.

В программе праздника должно быть предусмотрено чередование движений с отдыхом: исполнив упражнение или танец, пляску, дети наблюдают за выступлениями своих товарищей.

Одежда для праздника должна быть не только нарядной и удобной, но и отвечающей гигиеническим требованиям. Детям, выполняющим физические упражнения, лучше всего надеть одинаковую физкультурную форму. Дети участвуют в подготовке костюмов, пособий и атрибутов, а также в украшении помещения и участка.

Ведущий и его помощники организуют и направляют деятельность детей на празднике и создают условия для хорошего настроения. Этому способствуют также музыкальное сопровождение и красочное оформление помещения.

В течение года 2—3 раза проводятся **физкультурные праздники**, содержанием которых являются одни упражнения.

Физкультурный праздник начинается торжественным входом в помещение или выходом на площадку. Дети выполняют строевые и общеразвивающие упражнения (с предметами и без них),

основные движения, участвуют в подвижных играх, играх-эстафетах, спортивных играх, сюрпризных моментах, танцуют, пляшут. В конце праздника подводятся итоги и награждаются победители.

Зимой праздник организуется на катке с играми на коньках; на лыжне, проложенной вокруг елки; на снежной горке, где выполняются различные задания для проверки ловкости (съезжая с горы, снять ленту, подвешенную на высоте вытянутой руки; попасть в цель снежком, проезжая мимо нее на санках).

Летом праздник проводится на физкультурной площадке или лесной поляне, на берегу реки, водоема.

В празднике могут участвовать одна или несколько разновозрастных групп, а также дети разных возрастов. Чтобы они не переутомлялись, нужно дозировать упражнения и танцы (с учетом особенностей каждого возраста) и не превышать установленные нормы длительности праздника (не больше 50 мин)

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

§ 1. Значение планирования и учета работы

П л а н и р о в а н и е — это распределение физических упражнений и приемов их проведения на определенный отрезок времени в разных формах работы. Правильное планирование позволяет достигать наиболее высоких результатов в решении задач физического воспитания.

У ч е т — это выявление состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Он дает возможность видеть изменения у детей в результате проведенных мероприятий, определять правильность планирования и своевременно вносить в него коррективы. На основе данных учета составляется план дальнейшей работы.

Планирование и учет взаимосвязаны. Только при тщательном планировании работы и своевременном учете возможно совершенствование педагогического процесса и полноценное решение задач физического воспитания.

§ 2. Планирование

В дошкольных учреждениях воспитатель для своей группы составляет план-график на год, план на неделю, планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию¹.

План-график на год. Перед тем как приступить к составлению

¹ Рассматриваемые ниже планы приводятся в учебных целях для подготовки учащихся к практическим занятиям в училище и к практике в дошкольных учреждениях. Опытные воспитатели, как правило, составляют краткие планы-конспекты.

плана на год для своей группы, воспитателю надо тщательно проанализировать данные о состоянии здоровья детей, их физического развития и физической подготовленности. После этого воспитатель отбирает физические упражнения, в том числе и подвижные игры, на год. При этом нужно учитывать условия детского сада (наличие и размер зала, площадки, физкультурного оборудования, инвентаря), а также климато-метеорологические факторы. Весной, летом, осенью следует планировать те упражнения, которые целесообразно проводить на площадке, используя имеющееся оборудование и большое пространство (метание на дальность, подвижные игры с бегом и др.). На летние месяцы планируются, как правило, физические упражнения, которые уже ранее разучивались с детьми. Содержание подвижных игр тоже должно соответствовать сезону.

План-график распределения физических упражнений на год целесообразно составлять по следующей форме:

Программный материал (название упражнений)	Месяцы																
	сентябрь				октябрь				ноябрь				и т. д.				
	недели																
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					

В графе «Программный материал (название упражнений)» записываются все физические упражнения, которые отобраны для данной возрастной группы на весь год. Для удобства планирования и пользования планом целесообразно записывать их в определенной последовательности: сначала все виды строевых упражнений, основных движений, затем спортивные упражнения и подвижные игры.

Определив программу для своей группы, воспитатель приступает к распределению упражнений по неделям каждого месяца. При этом целесообразно указать, в каких формах работы будут использованы упражнения (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, прогулки и др.). Для этого следует пользоваться условными обозначениями: З₁ — первое физкультурное занятие; З₂ — второе физкультурное занятие; У — утренняя гимнастика; П_у — прогулка утренняя; П_д — прогулка дневная; П_в — прогулка вечерняя; З_г — занятия подгруппами; З_и — занятия индивидуальные. Сначала воспитатель распределяет наиболее сложные упражнения (прыжки, метание и др.), на изучение которых требуется больше времени, а также упражнения, которые входят в каждое физкультурное занятие (ходьба, бег). Он продумывает систему использования того или иного упражнения во всех формах работы в течение всего года, т. е. определяет, на каких физкультурных занятиях будет проводиться обучение данному виду движения, закрепление его; будет ли включаться это упражнение в занятия подгруппами, в подвижные игры, индивидуальные занятия, утреннюю гимнастику. Например, прыжки в длину с разбега

сначала разучивают на занятиях подгруппами, а затем закрепляют на физкультурных занятиях и в подвижных играх. Ходьбе же на носках, на пятках обучают на физкультурных занятиях, а в дальнейшем используют на утренней гимнастике. В составленный план-график в процессе работы допускается вносить изменения, поправки, если они вызваны обоснованными причинами. План в виде графика позволяет наглядно представить систему распределения физических упражнений на весь год. Он удобен не только для пользования, но и для анализа работы воспитателя.

При составлении плана-графика воспитатель может использовать опубликованный в литературе опыт работы, опыт своего детского сада, но творчески перерабатывает его с учетом подготовленности детей своей группы и конкретных условий детского сада. Воспитатель может совершенствовать предложенную форму плана-графика, делая ее более удобной для использования в работе.

План на неделю. На основе плана-графика на год составляется план на неделю. В этом плане предусматриваются все формы работы по физическому воспитанию на каждый день.

План на неделю воспитатель составляет в определенной последовательности. Сначала он планирует физкультурные занятия, проводимые со всей группой. Затем продумывает занятия подгруппами, индивидуальные занятия, подвижные игры, организуемые на дневной, утренней и вечерней прогулках, а потом другие формы работы (утренняя гимнастика, физкультминутки и др.). Такая последовательность позволяет рассматривать все формы работы во взаимосвязи и более полноценно использовать их для решения задач физического воспитания, например: подобрать игры, помогающие закреплять навыки, приобретенные на физкультурном занятии; запланировать разучивание игр на прогулке, которые будут использоваться на физкультурных занятиях; наметить занятия с подгруппами или индивидуального характера с детьми, которые не освоили движения.

Целесообразно план на неделю составлять по следующей форме:

Формы работы по физическому воспитанию	Дни недели		
	понедельник	вторник	и т. д.
	Содержание работы и время в минутах		

В первой графе записываются названия форм работы по физическому воспитанию, которые организуются в дошкольном учреждении с момента прихода детей и до ухода их домой. На каждый день определяется содержание работы с детьми по всем формам работы и указывается примерное время. Утром в детском саду с детьми проводятся подвижные игры, индивидуальные и самостоятельные занятия. И на каждый день недели записыва-

ются названия подвижных игр, упражнений и в скобках имена детей, которые будут привлечены к занятиям; название физкультурного инвентаря, который будет использоваться детьми в процессе самостоятельной деятельности. Затем в плане указывается номер комплекса утренней гимнастики для данной недели. При планировании физкультурных занятий записываются задачи, которые решаются в основной части, при этом указываются упражнения, в том числе и подвижные игры, с помощью которых они будут осуществляться, например: разучивание прыжка в длину с места (толчок); закрепление метания на дальность правой и левой рукой; развитие ловкости в игре «Ловишки с ленточками». На занятиях по математике, рисованию, лепке и др. проводятся физкультминутки. В плане надо записать номера комплексов, которые составлены на эту неделю. Между занятиями проводятся упражнения с целью активного отдыха. В плане указывается номер плана-конспекта, разработанного воспитателем. На дневной прогулке организуются подвижные игры, занятия с подгруппами, индивидуальные и самостоятельные занятия, включающие различные физические упражнения. Соответственно в плане записываются на каждый день недели названия подвижных игр и т. д. После дневного сна организуются закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении) и следует указать температуру воздуха, воды при обливании ног, длительность выполнения упражнений и номер плана-конспекта используемых физических упражнений. После полдника могут проводиться подвижные игры, индивидуальные и самостоятельные занятия, физкультурные досуги. Запись их производится аналогично записи утренней и дневной прогулок (кроме того, указывается номер плана-конспекта физкультурного досуга). Вечером в круглосуточных группах планируются подвижные игры и самостоятельные занятия, и запись производится выше описанным образом.

В семье с детьми проводятся упражнения и подвижные игры. Поэтому в плане важно дать рекомендации для родителей: в какие игры поиграть с детьми, какие делать упражнения.

Планирование работы по физическому воспитанию должно осуществляться во взаимосвязи с другими видами деятельности. Например, знания о видах транспорта, о направлениях движений (вверх, вниз, вперед и т. д.), о повадках животных могут закрепляться в процессе физкультурных занятий, и наоборот, выполнение упражнений помогает детям правильно изобразить их в рисунках.

План-конспект физкультурного занятия. План-конспект целесообразно составлять по определенной форме: заголовок, общие данные о занятии (дата и время проведения, количество детей, костюм, обувь; перечень физкультурного инвентаря, игрушек, атрибутов); задачи занятия.

Задачи записывают только главные, которые решаются в основной части занятия. Если в занятие включено новое упражнение,

то записывать надо так: «Разучивание метания на дальность правой рукой (замах)». В скобках указать, на какой элемент техники движения надо обращать внимание на данном занятии. Если ставится задача закрепления навыка, то и задача записывается так: «Закрепление прыжка в длину с места». На физкультурных занятиях развиваются в той или иной степени все физические качества. Но на одном занятии обращается внимание в большей степени на какое-либо одно физическое качество и задача записывается: «Развитие ловкости в игре «Ловишки с ленточками». Наряду с главным в процессе занятия решаются и другие задачи физического воспитания, но они, как правило, не фиксируются в плане-конспекте. Однако, если возникает необходимость, можно записать задачи и для вводной части, например: «Разучивание построения в круг».

Сформулировав задачи занятия, воспитатель подбирает для их осуществления физические упражнения — сначала для основной части занятия, затем для вводной и заключительной частей, так как подбор упражнений для этих частей зависит от содержания основной части. В такой же последовательности продумывается организация детей и методика проведения каждого упражнения. При этом следует учитывать достижения детей на предыдущем занятии.

Содержание занятия и методика его проведения записывается по форме:

Части и содержание занятия (упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания
---	-----------	------	---------	--------------------------------------	------------

В графе «Части и содержание занятия» записываются названия частей занятия (вводная, основная, заключительная) и фиксируются все виды упражнений в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная игра, то записывается ее название и указываются физические упражнения, которые входят в нее. Если в физкультурное занятие для детей первого года жизни включаются безусловные рефлексы, массаж, пассивные упражнения, то в плане-конспекте записываются их названия. Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. В графе «Дозировка» указывается количество повторений упражнений или время, отводимое на выполнение упражнений или расстояние для ходьбы, бега. В графе «Темп» указывается темп выполнения упражнений (медленный, быстрый); если упражнение выполняется в среднем темпе, слово «средний» не записывается. В графе «Дыхание» словом «выдох» обозначается момент выдоха при выполнении соответствующего элемента упражнения, например: наклон вперед — выдох. В графе «Организационно-методические указания» раскрываются способы организации детей, размещение детей, воспитателя, расположение физкультурного

инвентаря (в виде рисунков, графического изображения), даются рекомендации к методике проведения каждого упражнения.

Чем меньше опыт воспитателя, тем подробнее заполняется данная графа. Для учебных целей (при подготовке учащихся педучилищ, студентов педагогических институтов к проведению физкультурных занятий в детском саду) или при подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра запись ведется в виде прямой речи. При этом записываются команды, распоряжения, объяснения, указания к каждому повторению упражнения. Например, если общеразвивающее упражнение повторяется 6 раз, то воспитатель записывает указания, которые будут даны детям при всех шести повторениях. Если подвижная игра повторяется 4 раза, то записываются указания, которые будут даны при всех четырех повторениях игры. Если же воспитатель достаточно опытен, то он, продумывая ход занятия, записывает лишь наиболее важные указания к выполнению упражнений.

В графе «Примечания» следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти. Например, увеличение или уменьшение нагрузки в связи с изменением температуры воздуха. После проведения занятия нужно записывать все изменения, указать, по какой причине они внесены, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта для следующего занятия.

План-конспект утренней гимнастики составляется по вышеприведенной форме для физкультурного занятия, но в нем не указываются задачи и не обозначаются части. Порядок записи упражнений соблюдается тот же, что и в плане-конспекте физкультурного занятия. В первую очередь подбираются общеразвивающие упражнения, затем определяются движения, которые включают в начале утренней гимнастики и в конце ее. В такой же последовательности продумывается методика проведения физических упражнений.

В **плане-конспекте подвижной игры** сначала указываются общие сведения, дается перечень физкультурного инвентаря, игрушек, атрибутов, а затем записываются задачи, например: 1) закрепление бега врассыпную с ловлей; 2) развитие ловкости, глазомера.

Содержание и методика проведения игр записываются по форме:

Движения, входящие в игру	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания	Примечания
---------------------------	-----------	------	--------------------------------------	------------

В первой графе записываются все движения, которые имеются в данной игре, в той последовательности, как они выполняются в первый раз и при всех последующих повторениях игры. В графе «Дозировка» следует указать длительность,

количество повторений игры, а также сколько раз выполняется каждое движение. В графе «Темп» отмечается скорость выполнения каждого движения (медленно, быстро и т. д.). В графе «Организационно-методические указания» описываются организация детей и весь ход игры. Для открытого просмотра эта графа заполняется в виде прямой речи на все повторения игры.

§ 3. Учет

В работе по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях различают три вида учета: исходный, текущий и итоговый.

Исходный учет. Чтобы правильно планировать работу по физическому воспитанию, нужно знать по возможности все о состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Сведения, полученные от врача и родителей, а также результаты своих наблюдений, обследований воспитатель записывает в специальном журнале. Следует привлекать родителей к наблюдениям за состоянием здоровья своего ребенка и к более частому проведению измерений физического развития (рост, масса тела, объем грудной клетки, сила мышц кисти, спины и др.).

В журнале фиксируются данные учета развития двигательных навыков и физических качеств (на каждый вид движения отводится по две страницы). Учет проводится 2 раза в год (осенью и весной) по ходьбе; бегу; прыжкам в глубину, в длину и в высоту с места и с разбега; по метанию на дальность и в цель; по лазанью. Эти виды движений в основном характеризуют физическую подготовленность детей.

Учет развития двигательных навыков и физических качеств может проводиться специально и в ходе физкультурных занятий. Данные обследования вносятся в журнал. По каждому виду движения указаны элементы техники. Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники движения, то в соответствующей графе ставится минус.

Ходьба. Обследование уровня развития ходьбы проводится на расстояние 10 м. Время прохождения дистанции отмечается секундомером. Показатели ходьбы отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количес- твенные показа- тели, в с	Качественные показатели			
			положение головы и туловища	согласован- ность движений рук и ног	положение стопы	сохранение направления
			Дата обследования			
			5.09	5.09	5.09	5.09

Бег. При обследовании детей в помещении бег проводится на дистанцию 10 м, а на участке — 30 м. Для бега на дистанцию 30 м нужна дорожка длиной 40 м. В начале дорожки обозначается черта (старт), а через 30 м — финиш. За линией финиша на расстоянии 5—6 м ставится предмет (флажок, мешочек с песком, кубик). Детям дается задание пробежать до предмета как можно быстрее (на линии финиша бег при этом не замедляется).

По команде «На старт!» ребенок подходит к черте и встает лицом по направлению бега, отставив ногу назад. По команде «Внимание!» (воспитатель стоит сбоку от линии старта, он поднимает флажок вверх) ребенок слегка сгибает обе ноги, подается вперед, чтобы масса тела оказалась напереди стоящей ноге, несколько сгибает руки, смотрит вперед. По команде «Марш!» (воспитатель резко опускает флажок вниз и включает секундомер) ребенок срывается с места и бежит в полную силу до предмета. Секундомер выключается в момент достижения ребенком финиша. В протокол заносится результат бега с точностью до 0,1 с. Показатели бега записываются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количес- твенные показа- тели, в с	Качественные показатели			
			положение туловища и головы	согласован- ность дви- жений рук и ног	легкость бега	сохранение направления
			Дата обследования			
			3.09	3.09	3.09	3.09

Челночный бег. Для выявления ловкости проводится бег по прямой на дистанцию 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м).

На старте кладут два мешочка с песком (два кубика), а на финише ставят стул. Ребенку дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее на стул. Ребенок, взяв один мешочек, бежит до стула (финиша), кладет его на стул, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его на стул. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать и другое задание: оббежать восемь предметов (мешочки с песком, кубики, набивные мячи), расставленных с промежутком 1 м один от другого. От старта до первого предмета и от последнего предмета до финиша 1,5 м. Общая дистанция 10 м. Детям дается задание как можно быстрее оббежать предметы. Скорость и качественные показатели записываются по выше приведенной форме для обследования бега.

Прыжки в длину с места. Если обследование проводится в помещении, то на пол кладут гимнастический мат; на площадке дети прыгают в яму с песком. Ребенку предлагают встать около шнура (на доску) и прыгнуть как можно дальше.

Учитывается расстояние от шнура до места приземления пяткой (измеряют сантиметровой лентой). Прыжок повторяется 2 раза. Записываются количественные показатели двух попыток, но при выведении общей оценки учитывается максимальная величина. Показатели прыжка в длину с места записываются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в см	Качественные показатели				
			исходное положение	замах	толчок	полет	приземление
			Дата обследования				
			5.09	5.09	5.09	5.09	5.09

Для проверки прыжка в длину с разбега следует включить в качественные показатели вместо графы «Замах» графу «Разбег».

Прыжок в высоту с разбега. Детям предлагают разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10—15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. Если ребенок не смог взять высоты, ему записывается результат предыдущей попытки. Максимальная высота для детей средней группы — 30 см старшей — 40 см, подготовительной к школе группы — 50 см.

Если учет проводится в помещении, то на пол кладутся резиновая дорожка для разбега и гимнастический мат для приземления; если на площадке — то дети прыгают в яму с песком. При прыжках необходимо обеспечить страховку.

Показатели прыжка в высоту с разбега записывают по форме, по которой проводится обследование прыжка в длину с места.

В младших группах проверяется уровень развития навыка прыжка в высоту с места, прыжка в глубину (с предмета).

Запись количественных и качественных показателей проводится по той же форме, что и прыжка в высоту с разбега. При этом вместо графы «Разбег» включается графа «Замах».

Метание на дальность. Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты (количество сантиметров отмечается сантиметровой лентой). Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по земле не учитывается).

Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1 (первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой

рукой. Детям дается задание «Брось как можно дальше».

Показатели по метанию записывают по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в см	Качественные показатели				
			исходное положение	прицеливание	замах	бросок	сохранение равновесия
			5.09	5.09	5.09	5.09	5.09

Метание в цель. На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Дети старшей и подготовительной групп метают с расстояния: правой рукой — 3 м, левой — 2 м; средней группы: правой — 2 м, левой — 1 м. Детям дается задание «Попади в цель».

Запись показателей делается по той же форме, что и при метании на дальность. Регистрируется, в какой круг попал набивной мешочек и сколько раз.

Катание мяча. Для учета развития этого навыка сажают двух детей на пол на расстоянии 1,5—2 м. У одного ребенка мяч (диаметром 15—20 см). Ему предлагают катить мяч напротив сидящему ребенку. Другой ребенок, поймав мяч, катит его обратно. Дети катают мяч 2 раза. Учитывается качество выполнения: исходного положения, толчка руками, сохранения направления, приема мяча.

Бросание мяча вверх и ловля его. Ребенку предлагается бросить мяч на высоту 1—2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз в младших группах и 10 раз в старших. Учитывается: 1) высота (примерная), в см; 2) исходное положение; 3) слежение глазами за мячом; 4) соблюдение направления; 5) ловля мяча кистями рук; 6) сохранение равновесия.

Лазанье. Детям дается задание залезть на стремянку (для детей раннего возраста) и гимнастическую стенку (для детей от 3 до 7 лет). Учитывается: 1) согласованность движения рук и ног; 2) уверенность; 3) самостоятельность.

Полученные количественные показатели по движениям сравниваются со стандартными. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки у детей в технике движений и учесть их как при подготовке к последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

Текущий учет. Воспитатель ежедневно учитывает посещаемость детей, состояние их здоровья. Кроме того, он проводит наблюдения во время занятий (групповых, индивидуальных, самостоятельных и др.). Воспитатель может установить количественные показатели по разным видам движений (бег, прыжки, метание и др.) выявить недостатки в выполнении отдельных элементов техники и записать в журнал учета. Эти данные позволят следить

за динамикой формирования двигательных навыков и развитием физических качеств, судить об эффективности применяемых методов обучения, накапливать положительный опыт и вносить необходимые изменения и дополнения как в план работы, так и в методику занятий.

Полезно также вести дневник, куда записывать приемы, давшие наиболее эффективные результаты в обучении детей движениям, вопросы, которые возникают в процессе физического воспитания, чтобы в дальнейшем на них найти ответы, расширить и углубить свои знания, совершенствовать педагогическое мастерство.

Итоговый учет. В конце года проверяется состояние здоровья детей, проводится учет уровня физического развития, физической подготовленности. Полученные показатели сравниваются со стандартами. Если обнаруживаются недостатки в развитии детей, то выявляются причины их возникновения и формулируются конкретные предложения к усовершенствованию содержания и методики проведения разных форм работы по физическому воспитанию.

На основе данных учета на каждого ребенка, идущего в школу, составляется характеристика, в которой указывается состояние здоровья, уровень физического развития, сформированность навыков правильной осанки, показатели физической подготовленности по основным движениям (ходьба, бег, метание и др.), а также отмечается, умеет ли ребенок передвигаться на лыжах, кататься на коньках, велосипеде, плавать и т. д.

Кроме того, целесообразно записать, владеет ли ребенок навыками организации подвижных игр со своими сверстниками. Эти сведения помогут учителю школы правильно спланировать работу по физическому воспитанию с учащимися I класса.

С данными учета уровня физического развития и формирования двигательных навыков и физических качеств детей нужно обязательно знакомить родителей, чтобы совместными усилиями добиваться наилучших результатов в физическом воспитании детей.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ¹

§ 1. Значение физкультурного оборудования и инвентаря

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях необходимо физкультурное оборудование: гимнастическая стенка, скамейка и др., инвентарь (палки, обручи, мячи и др.), а также разные атрибуты, игрушки.

Физкультурное оборудование расширяет возможности исполь-

зования упражнений. При этом у детей формируются разнообразные двигательные навыки (к примеру, лазанье по гимнастической стенке, по канату, езда на велосипеде и на самокате и др.). Специфические свойства отдельных предметов определяют структуру движений: гимнастическая скамейка — равновесие и ползание; мяч — катание, перебрасывание, отбивание; флажки — взмахи, покачивания, вращательные движения. В то же время важно разностороннее употребление каждого снаряда. Например, лесенка может быть вертикальной, горизонтальной, наклонной, стационарной и приставной, положенной на пол и приподнятой на высоту и использоваться для лазанья, пролезания, перешагивания.

Упражнения с пособиями способствуют развитию физических качеств: ловкости (перешагивание через предметы), быстроты двигательных реакций (упражнения с мячом), глазомера (метание в цель) и др. При выполнении упражнений на гимнастической стенке, скамейке значительно увеличивается амплитуда движений, возрастает растяжение мышц спины и плечевого пояса, что способствует улучшению гибкости опорно-двигательного аппарата. Действия на уменьшенной или приподнятой площади опоры (бревно, наклонная доска); балансирование на крупном набивном мяче, катящемся цилиндре развивает у детей равновесие. Ходьба на лыжах, преодоление полных препятствий воспитывают выносливость. Упражнения с физкультурным инвентарем, специальные игры способствуют выработке координации движений пальцев, кисти рук («Пять палочек», «Лучинки» и др.), ног (при разных способах влезания на гимнастическую стенку), умения согласовывать движения тела, рук, ног с особенностями движения предметов. Еще более увеличивается координационная сложность в упражнениях, выполняемых парами (с палками, большими обручами), подгруппами (с длинным шнуром). Прыжки со скакалкой, отбивание мяча помогают воспитанию у детей чувства ритма, дают возможность выполнять упражнения в разном темпе.

Выделяются упражнения и игры, развивающие отдельные группы мышц. Укреплению мышц кисти и пальцев помогают игры, направленные на развитие точности движений (бирюльки и др.), регулирование силы нажима (настольный «Баскетбол» и др.), ловкости и быстроты движений («Камешки»). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, в частности разных способов захвата палки, также оказывает влияние на эту группу мышц. От способа держать мяч (положение кистей и пальцев) зависит правильность выполнения броска при прокатывании, перебрасывании. Для тренировки мышц плеча и предплечья полезны упражнения с обручем (разнообразные передвижения его в руках), набрасывание колец, бильбоке. Вспрыгивание на возвышение (плинт, куб, скамейку), упражнения с большим обручем (хула-хуп, прыжки с обручем как со скакалкой) развивают крупные

¹ Глава написана совместно с Г. В. Хухлаевой.

мышцы туловища и ног. Педальные машины, велосипеды, ролики стимулируют развитие мышц ног. Предметы помогают влиять на такие мышцы, которые трудно развивать без них (повороты туловища в стороны укрепляют косые мышцы только в том случае, если они выполняются сидя на гимнастической скамейке, т. е. когда исключаются движения в тазобедренном суставе). Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются наборы шариков, колец, палочек, веревки (для захвата пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки помогают упражнения, выполняемые у стенки-щита, упражнения с палкой (палка на лопатки), мячом (бросание из-за головы двумя руками) и др.

Применение снарядов и инвентаря усиливает влияние упражнений на организм. Увеличение физической нагрузки связано с достижением более полной амплитуды (размаха) движений, ростом мышечного напряжения в связи с преодолением сопротивления опоры или предмета (палки и т. п.), его массы (набивной мяч), инерции и массы собственного тела (общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по веревочной лестнице, канату), возрастанием нагрузки на отдельные группы мышц при исходных положениях, в которых части тела закрепляются и фиксируются на снарядах, возможностью задавать более быстрый темп движений, увеличением их интенсивности, изменением характера движений (резкие, плавные и др.).

При обучении использование пособий оказывает влияние на эффективность освоения движений. Они помогают добиться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий: мышечно-двигательных, осязательных, зрительных, слуховых, равновесия и ускорения, возникающих в процессе выполнения упражнений с предметами. Предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движения. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что способствует качественному выполнению упражнения; достигать предельной амплитуды; координировать движения отдельных частей тела (приседая, держать палку перед собой). Предметы также дают возможность обучать детей дифференцировке мышечных ощущений (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют отчетливости слухового восприятия движения (упражнения со скакалкой, мячом).

Формирование представления о движении тесно связано с его осознанием, осмыслением. Предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их.

Использование различных, но однотипных пособий позволяет варьировать задания (метание предметов, разных по форме, массе: мячи, набивные мешочки, шишки, диски и др.) и создавать

условия, усложняющие задание (ходьба, бег по доске разной ширины, приподнятой на разную высоту). В процессе упражнений с предметами дети узнают их свойства: цвет, форму, массу, качества материала, особенности движения в пространстве и взаимодействия, запоминают направление движения.

Изготовление атрибутов требует от детей проявления интеллектуальных умений и навыков. Ряд игр способствует пополнению знаний детей о физической культуре и спорте, знакомит с правилами спортивных игр (настольный «Футбол», «Хоккей»).

Упражнения с физкультурными пособиями способствуют развитию кисти и пальцев; это активизирует деятельность аналитических систем и влияет на речевое и умственное развитие в целом. Совершенствование координации мелких мышц подготавливает руку ребенка к письму.

Коллективные спортивные игры (волейбол, городки и др.) и упражнения с предметами (парами, в колонне, подгруппой) способствуют воспитанию положительных черт характера и нравственных качеств, учат детей творческому взаимодействию при решении двигательной задачи. Такие упражнения, как лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба по гимнастической скамейке, скатывание с горки на санках, лыжах, развивают у детей смелость, решительность, настойчивость, выдержку. Физическое напряжение связано с волевыми усилиями, поэтому эти упражнения способствуют формированию нравственно-волевых качеств.

Участие в подготовке физкультурного инвентаря к занятиям формирует у детей навыки бережного, аккуратного обращения с ним, умения раздавать и собирать, устанавливать, перемещать, класть в отведенное место. Дети осваивают правила хранения оборудования и ухода за отдельными пособиями из разных материалов; учатся изготавливать атрибуты для игр из бумаги, картона, ткани, дерева.

Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы в оформлении физкультурных зон вызывает у детей положительный эмоциональный отклик. Сюжетные постройки на участке (домик-теремок для лазанья, «крокодил» — бревно для упражнений в равновесии и др.) повышают интерес к упражнениям.

§ 2. Требования к физкультурному оборудованию

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

При оформлении мест занятий физическими упражнениями необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по

форме, цвету, величине, стремиться к созданию ансамблей единого стиля, украшающих помещение или площадку. Важную роль играет цветовая отделка. Крупное оборудование окрашивается в светлые, спокойные тона. Деревянные элементы лучше покрывать бесцветным лаком, сохраняя естественный цвет древесины, или масляной краской светлых тонов, металлические — нитроэмалью светло-серого, серо-голубого цвета. Разметка щитов для метания (центр и круги) может быть красного, синего, оранжевого, зеленого цвета. Мелкий инвентарь, предметы для общеразвивающих упражнений (погремушки, флажки, обручи и др.) должны быть яркими, многокрасочными, как основных цветов, так и оттенков. Красивая окраска предметов радует глаз ребенка, способствует развитию цветоразличения.

Для хранения физкультурного инвентаря в групповых комнатах и зале используется встроенная или секционная мебель с выдвижными ящиками-тележками для мелких пособий. Они не нарушают эстетики интерьера, удобны для использования в работе с детьми.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется воспитателем перед занятиями с детьми.

Места для занятий физическими упражнениями должны содержаться в чистоте. Для этого проводится регулярная уборка помещений и площадок, чистка инвентаря. Надо позаботиться, чтобы физкультурный инвентарь был защищен от воздействия высокой температуры и сырости, в противном случае деревянные предметы трескаются, перекашиваются, резина становится пористой, теряет свои эластичные свойства. Кожа мячей надо смазывать жиром и хранить на специальных стойках или в корзинах. Булавы и кегли подвешиваются за шейку или ставятся в ящик. Обручи подвешиваются на штырях, чтобы не перекашивались. Палки можно хранить в вертикальном или горизонтальном положении. Веревки подвешиваются, чтобы не перепутывались.

Воспитатель организует правильный уход за пособиями, знакомит детей с правилами хранения и ухода.

§ 3. Оборудование физкультурного зала

Гимнастическая стенка (восемь пролетов) высотой 2,5 м, шириной пролета 70 см и 90 см для лазанья по диагонали, перекладины овальные сечением $2,5 \times 3$ см или круглые диаметром 3 см располагаются на расстоянии 20—22 см. Секции устанавливаются в 20—25 см от стены.

Лесенка-стремянка высотой 1,5 м может состоять из двух пролетов по 45 см с перекладинами на расстоянии 12—15 см или по 65 см (ширина шага 16—18 см). Диаметр перекладин 2,5—3 см.

Большая башня делается высотой 1,4 м с горизонтальной верхней площадкой размером 60×90 см, расстояние между перекладинами на двух противоположных сторонах 20 см, на двух других — 40 см. Башня постепенно расширяется книзу для устойчивости. В комплект входят приставная лестница с зацепами длиной 2 м, шириной 40 см, шагом 20 см и скат длиной 2,8 м, шириной 50 см с бортиками высотой 6 см, которые прикрепляются к краям верхней площадки или рейкам башни (для этого имеются специальные отверстия). Малая башня представляет собой конструкцию из двух равнобедренных деревянных треугольников со стороной 90 см и основанием 80 см, соединенных рейками длиной 60 см и диаметром 3 см. Используется в сочетании с большой башней, с лестницей и доской (качели, наклонная доска), две малые башни с доской образуют мостик.

Для упражнений в пролезании надо иметь лестницу длиной 2,5 м, расстоянием между рейками 30—40 см.

Гимнастические доски могут использоваться как в сочетании со стенкой для лазанья, башнями (горизонтальная, приподнятая на высоту от 10 до 40 см, наклонная, доска-балансир), так и самостоятельно. Набор состоит из досок следующих размеров: длина 2,5 м, ширина 25, 20, 15, 10 см, толщина 3—5 см. Приставные доски с зацепами имеют длину 2 м. Доска может быть установлена одним концом на подставке с приспособлением для регулирования высоты ее подъема. Доска-трап длиной 2 м, шириной 20—25 см с поперечными рейками на расстоянии 25—30 см делается приставной и используется на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста.

Для профилактики плоскостопия проводятся упражнения на ребристой доске длиной 2 м, шириной 20 см с сечением планок $2,5 \times 2,5$ см, прикрепленных на расстоянии 7—8 см. Пособие может состоять из двух ребристых досок, расположенных под углом друг к другу и закрепленных на петлях (длина 1,2—1,5 м, ширина 15 см каждая, с рейками $1,5 \times 1,5$ см на расстоянии 2,5 см).

Дошечки размером 25×20 , 20×15 , 20×10 см раскладываются на разном расстоянии друг от друга для упражнений в равновесии.

Гимнастическая скамейка должна быть устойчивой. Длина скамейки 2,5 м, ширина 20 см, узкие рейки шириной 15 и 10 см, высота снаряда 25, 30, 40 см. Можно применять типовую скамейку длиной 4 м, ширина досок 25 и 10 см, высота 30 см.

Бревно диаметром 20—25 см со стесанным верхом шириной 10—15 см располагается горизонтально на высоте до 40 см.

В физкультурном зале подвешивается веревочная лестница

длиной 2,5 м, шириной 40—45 см. Перекладыны диаметром 3 см размещаются на расстоянии 20—22 см. Гимнастический канат имеет длину 2,5 м и диаметр 3,5 см.

Для обучения детей вспрыгиванию на возвышение, прыгиванию с высоты нужно иметь гимнастический ящик (плинт) длиной 110 см, шириной 50 см, состоящий из крышки, покрытой поролоном и обтянутой кожей, и нескольких рам для изменения высоты снаряда от 10 до 40 см. Малый плинт может иметь размер 50 × 70 см.

Мостик-качалка используется для ходьбы, ползания и раскачивания. Длина его 2 м, ширина 40 см, высота 35 см, сечение поперечных реек 1,6 см, расстояние между ними 5—6 см.

Стойки для прыжков в высоту представляют собой вертикальные планки с сечением 3 × 6 см, укрепленные на тяжелых крестовинах, по узкой стороне планок делаются зарубки с ограничителями через каждые 5 см, глубиной 2 см так, чтобы можно было набросить шнур (длина 3,5—4 м), на концах которого укрепляются набивные мешочки по 100 г для обеспечения натяжения. Конструкция стоек может быть другой — планки делаются с отверстиями, в которые вставляются штырьки для подвешивания шнура. Если ребенок при прыжке заденет за препятствие, шнур свободно соскользнет со стоек. Высота снаряда 150—170 см. Стойки могут также использоваться для установки палки или шнура при перешагивании, для подвешивания на шнуре целей для катания мячей, игрушки при упражнениях в подпрыгивании, для укрепления обруча при пролезании, натягивания волейбольной сетки.

Для метания изготавливаются легкие навесные мишени 60 × 60 см, на которых размечаются круги диаметром 50, 40, 30, 20, 10 см и точкой в центре для прицеливания. Мишень помещается на высоте 1,2 м для детей младших групп, 1,5 м — для средних, 2 м — для старших. Напольные мишени должны оборудоваться приспособлением для изменения высоты их подъема. Мишени могут быть переворачивающимися. Для этого к раме размером 70 × 70 см, укрепленной на двух стойках, прикрепляется фанерный круг диаметром 60 см, окрашенный в два цвета с одной и другой стороны.

Навесные баскетбольные щиты размером 60 × 70 см делаются светлыми с яркой красной, голубой, белой окантовкой шириной 5 см. Кольцо диаметром 45 см с сеткой длиной 40 см прикрепляется на расстоянии 20—25 см от нижнего края щита.

Волейбольная сетка длиной 5—6 м и шириной 70—80 см натягивается между планками, укрепленными на противоположных стенах. Для младших детей используется сетка длиной 2,5 и шириной 50 см, подвешенная на стойках.

Дуги для подлезания делаются высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между концами 50 см. Для пролезания нужно иметь обруч, закрепленный вертикально на высоте 10 см от земли.

Для прокатывания мяча используются дуги и воротики с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. В зале размещаются также кубы полые с ребром 20, 30, 40 см (с гранями 20 × 20, 30 × 30, 40 × 40 см); цилиндры высотой 20, 30, 40 см и диаметром основания 15, 20 см; кирпичики с основанием размером 25 × 20, 20 × 15, 20 × 10 см, высотой 5 см; булавы высотой 30—36 см, кегли большие (высотой 36 см и основанием 6 см) и малые (высотой 24 и 16 см и основаниями 5 и 4 см), гантели массой 200—500 г. Рейки длиной 1,5—2 м с сечением 2 × 2 см используются в сочетании с кубами. Набивные мешочки для метания размером 6 × 9 и 7 × 10 см, массой соответственно 100—150 г и 200—250 г. Для упражнения в равновесии мешочек должен быть массой 400—500 г и размером 12 × 18, 15 × 18 см. С ним можно выполнять и другие упражнения: передавать и перебрасывать, поднимать, зажав пальцами ног, и т. д.

Палки делаются длиной 75—80 см. Они могут быть круглыми диаметром 2—2,5 см, плоскими и овальными с сечением 1 × 2 см, пластмассовыми и деревянными. Палки-шесты для групповых упражнений диаметром 2,5—3 см, длиной 2,5 м палки для упражнений в паре длиной 90 см и диаметром 2,5—3 см. Палка для показа упражнения воспитателем имеет длину 100—110 см, диаметр 3 см. Нужны также палочки длиной 35—40 см и диаметром 2 см.

Обручи могут быть плоскими деревянными диаметром 45 см, шириной ободка 3 см, пластмассовыми диаметром 55 см для индивидуальных упражнений, диаметром 75 и 90 — для коллективных.

Шнуры длиной 75—80 см, диаметром 1 см, шнуры-косички (несколько сплетенных тонких шнуров). На одном из концов шнура и косички пришивается пуговица, на другом — делается петля. Это позволяет складывать пособия вдвое и выполнять упражнения с коротким шнуром или соединять шнуры в один длинный или кольцо. Веревка длиной 10 м. Шнур-кольцо диаметром 5 м для обучения детей младших групп ходьбе по кругу и др.

Подбирается мелкий инвентарь и атрибуты. Скакалки короткие длиной 190—200 см с ручками длиной 9 см, диаметром 2 см; длинные (3—3,5 м), скакалка для воспитателя (2,5 м, ручка длиной 13 см, диаметр ручки — 2,5—3 см). Мячи резиновые разных размеров (4—6, 8—12, 14—16, 18—20, 21—22 см). Большие надувные мячи. Набивные мячи массой 700—1000 г и 3000 г для балансирования. Шары пластмассовые и деревянные 8—12 см.

Кубики пластмассовые и деревянные разного цвета с гранями размером 3 × 3, 5 × 5, 6 × 6 см. Флажки цветные размером 10 × 20 см, длина палочки 25—30 см, диаметр 1 см. Ленты с палочками и без палочек: короткие (длина 30—40, 50—60 см, ширина 3 см), длинные (длина 115—120 см, ширина 3 см), палочки делаются длиной 15 см, диаметром 1 см. Султанчики (пучок лент шириной 1—1,5 см), палочка длиной 30 см, на

которой закрепляется 12 петель из лент, каждая по 20 см длиной. Кольца пластмассовые, резиновые, фанерные разного размера (диаметр кольца по наружному краю 15, 17, 20, 25 см, диаметр или ширина ободка 3 см). Бруски сечением 4 × 5 см, длиной 16 см для общеразвивающих упражнений (по два на ребенка). Платочки размером 20 × 20 см. Погремушки яркие по цвету, звонкие, удобные для захвата рукой, лучше с ручкой.

Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия у детей надо иметь валики и палки диаметром 6—8 см, толстые веревки, канаты (переступать приставным шагом вправо, влево), мячи диаметром 4—5 см (зажимать между ступнями и перебрасывать), шарики диаметром 1,5—3 см, колечки диаметром 5—6 см, палочки (длиной 15—20 см и диаметром 1 см), веревки (захватывать пальцами) и др. Для подготовительных упражнений к спортивным играм нужны теннисные ракетки и мячи; ракетки и воланы для бадминтона; волейбольные и баскетбольные мячи.

В работе с детьми используются: резиновая дорожка для разбега длиной 6—8 м, шириной 40—50 см; дорожки для ходьбы и бега шириной 20, 25 см, длиной 2,5 и 5—6 м; гимнастические маты размером 150 × 90 см (с ручками для захвата); поролоновые коврики размером 80 × 80 см в чехлах.

Подбираются и изготавливаются атрибуты для подвижных игр, построенных на имитации. К примеру, для младших групп надо подготовить картонные шапочки — маски для игры «Наседка и цыплята», к игре «Два Мороза» сшить шапки из ткани. Для игр «Ловишки», «Достань кольцо», «Удочка» и др. нужны ленточки, фигурки на шнурках, длинный шнур с набивным мешочком на конце и др. Надо иметь также набор крупных кукол, мягких игрушек.

Измерительные приборы (шагомеры, секундомеры, силомеры, сантиметровая лента, рулетка, мерные планки для измерения результатов прыжков в длину) необходимы для осуществления медицинского и педагогического контроля за физическим воспитанием детей.

Перечисленное физкультурное оборудование размещается как в зале, так и в специально отведенном для хранения помещении. Гимнастические стенки, скамейки, маты находятся в зале постоянно. Чтобы обеспечить свободный подход к ним, а также пространство для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр, крупный инвентарь (кубы, лестницы, навесные щиты для метания, доски, стремянки и др.) вносится в зал непосредственно перед занятиями с детьми в соответствии с намеченными задачами.

Мелкий физкультурный инвентарь удобно хранить во встроенных шкафах или небольших неглубоких стеллажах вдоль стен, не загромождающих зал. Флажки, султанчики могут находиться в широких пластмассовых или деревянных вазах, которые удобно использовать при сборе пособий на занятии. Мелкие

мячи, кубики, мешочки для метания и др. должны находиться в емкостях, удобных для раздачи пособий (например, выдвижные ящики-секции размером (40 × 40 × 40 см) на колесах или роликах, находящиеся в нижней части шкафов в зале).

Для хранения палок, обручей, скакалок удобны конструкции из дюралюминиевых тонких труб со штырями, располагающиеся на стене и занимающие немного места. Внизу горизонтально на штырях из труб раскладываются наборы палок разного качества (деревянные, пластмассовые и др.), нескольких видов, сверху подвешиваются обручи большого диаметра и внутри их на штырях — обручи меньшего размера. Сбоку делаются крюки для скакалок и веревок. Для раздачи этих предметов на занятии используются стойки, сделанные с учетом формы инвентаря и роста детей.

При оборудовании зала необходимо помнить об эстетических требованиях к его оформлению. Разнообразие форм подставок, корзин, ящиков, отсутствие гармонии в окраске может только повредить воспитанию хорошего вкуса. Более приемлемо единообразие в форме и размерах, единый стиль. К примеру, серия ящиков на роликах, тележки одной высоты и ширины, но разной длины в зависимости от величины инвентаря устанавливаются вдоль стен зала; окрашивание их ведется по принципу либо цветового контраста, либо цветового сходства.

§ 4. Оборудование физкультурной площадки

Общая площадь физкультурной площадки должна быть не менее 250 м². Располагать ее целесообразно ближе к участкам старших групп. Это позволит использовать ее и для самостоятельных занятий детей небольшими группами (подгруппами). В середине площадки (задернованное поле) отведено место для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр (из расчета 3 м² на ребенка). Оборудование для лазанья, упражнений в равновесии, метании и др. устанавливается по краям площадки.

Беговая дорожка может быть прямой или замкнутой (длина 100—150 м, ширина 1,5—2,5 м). На этой дорожке выделяется прямой отрезок длиной 40 м (при дистанции бега 30 м) и отмечается место для старта и финиша. Для бега с барьерами надо иметь легкие переносные воротца высотой 20—30 см.

Прыжковую яму длиной 3—4 м, шириной 1,5—2 м располагают в направлении с юга на север, не ближе 3—4 м от забора. На дорожку для разбега отводят 8—12 м, ширина ее 80—100 см. На расстоянии 20—30 см от края ямы вкапывается деревянный брусок толщиной 10—15 см с колышками, на уровне дорожки прикрепляется планка шириной 20 см и длиной 80—100 см, которая служит для отталкивания при прыжках. По стенкам ямы обносится деревянным бортиком, опущенным ниже

ее края на 1—2 см. Сбоку от ямы располагается мерная планка. Яма заполняется мелкозернистым песком, смешанным с опилками, на глубину 30—40 см. Один раз в неделю песок перекапывается на всю глубину и рыхлится перед занятиями граблями. Для прыжков в высоту устанавливаются стойки на расстоянии 2—2,5 м друг от друга.

Для обучения детей впрыгиванию надо иметь скамейку высотой 20 и 40 см, шириной 50 см, длиной 1—1,1 м. На физкультурной площадке могут быть установлены барьеры высотой 10, 15, 20 см для прыжков (перепрыгивание).

Гимнастическая стенка должна иметь 7—8 пролетов высотой 2,5 м, шириной 70 см, расстояние между перекладинами 20—22 см и 30—40 см.

Наиболее удобный способ установки гимнастической стенки — вдоль границ площадки, последовательно. Можно установить пролеты по кругу: они будут иметь одну общую боковую вертикальную стойку и располагаться по отношению друг к другу под углом 70—90°, используются также лианы, рукоходы.

На горизонтальных перекладинах на высоте 2,5 м подвешиваются веревочные лестницы, канаты на расстоянии 50—55 см друг от друга.

Для упражнения в подлезании и перелезании устанавливаются дуги и прямоугольные металлические воротики высотой 40, 50, 60 см, шириной 50, 60, 70 см на расстоянии 80—100 см друг от друга. Варианты расположения могут быть различными: несколько воротиков подряд на одинаковом расстоянии или группами (по 3—4) с промежутками для пробега. Воротики могут быть деревянными (ширина 90—100 см, высота 80—90 см) для подтягивания и перелезания.

Для упражнений в равновесии устанавливаются бревна длиной от 3 до 6 м, диаметром 10, 15, 20, 25 см горизонтальные и наклонные, составные, разновысокие, круглые и плоские, со стесанным верхом (ширина стесанной поверхности 20—10 см), расположенные последовательно одно за другим и параллельно. Используются также пеньки диаметром 35 см, высотой 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 65 см, установленные в разном пространственном сочетании качающиеся бревна, прикрепленные на цепях или подвесках к столбикам высотой 40—50 см. Снарядом могут служить обычные скамейки (доска на пеньках), установленные на разной высоте, разной длины и ширины, в виде лесенки, лабиринта.

Насыпные земляные горки и естественные пригорки используются в летнее время для упражнений в ходьбе и беге, зимой для устройства снежных горок и скатывания с них на санках. Применяется также дорожка, состоящая из нескольких секторов с разным покрытием: песок, галька, опилки и др.

Навесные щиты-мишени (60 × 60, 50 × 50) укрепляются на отдельных стойках, на гимнастической стенке. Мишени могут быть

переворачивающимися. По краю площадки могут быть установлены стационарные металлические кольца-мишени на разной высоте, горизонтальные мишени.

На физкультурную площадку выносятся гимнастические доски длиной 2,5 м, шириной от 10 до 25 см, лестницы, ребристые доски.

Для игр с мячом удобен универсальный щит-стенка (3 × 4 м), на котором могут подвешиваться мишени, щиты с баскетбольными кольцами, проводиться игры с отбиванием мяча. Для этого перед щитом предусматривается площадка с твердым грунтом длиной до 10—15 м, (для игр «Кто дальше?»), размеченная поперечными полосами (на расстоянии 1—2 м линия, с которой бросают мяч, за ней несколько линий через 20—30 см) — для игр «Кто точнее?».

По периметру территории детского сада целесообразно оборудовать полосы препятствий длиной 70—80 м, шириной 3 м. Снаряды подбираются с учетом возраста детей, поэтому для младших и старших детей оборудуется своя полоса. Количество снарядов на одной дорожке не превышает 10—15. Преодоление ребенком препятствий должно обеспечить участие всех групп мышц и разнообразие основных движений (бег, ходьба, лазанье и т. д.). В такие полосы препятствий могут быть включены мостики длиной 1,5—2 м, высотой 50 см из поперечных бревен, скопления пеньков разной высоты для ходьбы и бега, бревна горизонтальные и наклонные, доски разной ширины и на разной высоте в сочетании с досками-трапами, шины разного размера для перебега, перепрыгивания со снаряда на снаряд, прыжков с опорой на руки. Для перелезания устанавливаются дощатая сплошная стенка высотой до 2,2 м, шириной 2 м с отверстиями (полукруглыми) для рук и ног, с боков к стенке примыкают лесенки для лазанья, воротики деревянные высотой 80 и 90 см для перелезания, барьеры для пролезания и перелезания, состоящие из двух широких досок, расположенных горизонтально и закрепленных концами на двух столбах одна над другой на расстоянии 30 см, плоскости досок расположены вертикально, ребро нижней доски находится в 20—30 см от земли; барьеры длиной 2 м, высотой 60 см с вертикальными рейками на расстоянии 40 см для пролезания змейкой. Вышки для лазанья и подтягивания на канатах делаются двухскатными. Вышка может представлять собой усеченную шестигранную призму, грани которой — скаты и лесенки в чередовании. К шесту, поднимающемуся над центром снаряда, прикрепляются канаты, с помощью которых дети поднимаются на плоскость вышки, а спускаются по лесенкам. Высота снаряда 2,5—3 м.

Все снаряды устанавливаются на песочной подушке (песок в смеси с опилками) толщиной 15—20 см.

На площадке отводится место для кольцебросов горизонтальных, наклонных, расположенных на разной высоте, различ-

ной конструкции (в виде подставки размером 1×1 м или крестовины со штырями высотой 25 см, фигур из металлических труб и др.). Для набрасывания нужно иметь кольца диаметром 18, 20 см (пластмассовые, фанерные, резиновые). Используется также качающийся кольцеброс.

Для игры в волейбол нужно выделить площадку с грунтовым (можно из спецсмеси) покрытием 8×10 м. Сетка (длиной 8,5 м, шириной 70—80 см) натягивается с помощью растяжек между двумя столбами, стойками на расстоянии 0,5 м от бокового бортика по оси средней линии площадки. Высота верхнего края сетки для игры в волейбол определяется уровнем поднятой вверх руки ребенка плюс 10 см. Площадку ограничивают линиями шириной 5 см, которые входят в размер игровой части площадки. По боковым и лицевым сторонам площадки вне поля должны быть свободные зоны безопасности шириной 2—3 м. Ось площадки направляется с юга на север.

Для бадминтона площадка делается размером $3,5 \times 8$ м. Она должна быть защищена от ветра и иметь темный фон, на котором хорошо виден волан. В качестве фона могут быть использованы зеленые насаждения, стенки вьющихся растений. Высота фона 3 м. К стойкам подвешивается специальная сетка темно-зеленого, темно-синего цвета с белой окантовкой на высоте до 120—130 см. Для детей пригодны ракетки массой до 135 г, длиной 56 см с площадью головки 24×18 см, длиной 61, соответственно площадью головки 27×18 . Воланы обычные массой 4,5—5 г.

Для малого тенниса отводится площадка 6×12 или 5×10 , 8×4 м. В 3—5 см от земли натягивается волейбольная сетка. Ракетка для игры состоит из палки толщиной 2—2,5 см, шириной 3—3,5 см, длиной 20 см и ударной поверхности 18×18 , 20×20 см. Длина ручки 15 см. Играют мячом для большого тенниса или резиновым мячом диаметром 5—6 см.

Площадки и оборудование для волейбола, бадминтона и малого тенниса можно совместить. Расстояние между стойками, их высота определяется в соответствии с правилами для волейбола; предусматривается приспособление для опускания сетки, необходимой для тенниса, а к сетке для бадминтона прикрепляются шнуры-растяжки для подвески к стойкам, находящимся на большем расстоянии.

Баскетбольная площадка размером 7×13 или 6×12 , 5×10 м оборудуется деревянными щитами 90×120 см с кольцами диаметром 45 см, установленными на столбах, которые должны находиться не ближе 40—50 см от лицевой линии площадки. Щиты подвешиваются на горизонтальных брусках и отстоят от столбов на 1—1,5 м для безопасности играющих. Покрытие площадки может быть земле-песчаное, но обязательно плотное и ровное; размечаются лицевые, боковые линии и в центре — круг диаметром 1,8 м. Линии можно наносить разведен-

ным в воде мелом. Кольцо подвешивается на расстоянии 20—25 см от нижнего края щита и 180—200 см от земли. Для игры используются резиновые, синтетические, волейбольные мячи массой 300—350 г с хорошим отскоком.

Для обучения детей элементам игры в баскетбол надо иметь несколько щитов у боковой линии с кольцами на разной высоте (130, 150, 180, 200, 230, 250 см), использовать навесные щиты к гимнастическим стенкам, предусмотреть возможность изменения высоты подъема стационарного щита (для этого используется шарнирное соединение щитов и опор).

Футбольное поле имеет произвольные размеры, его оформляют флажками, для игры используют хоккейные ворота (190×70 см, глубиной 70 см).

Для игры в настольный теннис устанавливаются прямоугольные столы с закругленными углами, окрашенные в темный матовый цвет (сине-зеленый). Поверхность стола должна быть окантована белой линией шириной 2 см и разделена пополам линией шириной 3 см. Размеры стола для детей старших групп — 230×100 см, высота 65 см, подготовительных — 250×130 см, высотой 68 см. Ракетки могут быть разной формы, размера, массы. Их вырезают из фанеры и обклеивают с обеих сторон резиной темного цвета. Для детей старшего возраста ширина головки ракетки 17—20 см, длина 17 см, длина ручки 7—8 см, масса 120—150 г. В ручке просверливается 3—4 отверстия диаметром 5 мм. Мяч из матового целлулоида белого цвета диаметром 3,72—3,82 см, массой 2,5 г.

Местом для игры в городки служит участок прямоугольной формы размером 8×12 , 7×10 м, спереди и сбоков огражденный решетчатым барьером. Поле должно быть земляным. Площадки «городов» (1×1 м) делаются с твердым покрытием (деревянные, асфальтовые, бетонные) и располагаются в 1,5—2 м друг от друга. На расстоянии 2 м для старших детей и 3 м — для детей подготовительной группы наносится линия полуконца и соответственно 4 и 6 м — линия кона. Для перехвата бит на расстоянии 1,5—2 м от верхней линии «города» сооружается земляной вал высотой 50 см, за которым устанавливается сетка высотой до 2 м в соответствии с правилами безопасности. Набор для игры состоит из 6 городков и 3 бит. Они могут быть разного размера в зависимости от возраста и подготовленности детей. Длина городков 10, 12, 14, 15 см с сечением 3, 4, 5, 6 см, длина бит соответственно 40, 45, 50, 60 с ручкой длиной 10 см, сечение бит соответствует сечению городков, ручка делается тоньше основания биты. Вес бит 400, 430, 450 г.

Для детей младших групп устраивается плескательный бассейн (площадь 3×4 м, глубина 15—25 см) различной формы: круглой; прямоугольной и т. д. Плавательный бассейн состоит из двух ванн глубиной 50 см для обучения плаванию и глубиной 80—100 см для умеющих плавать. Площадь бассейна 3×7 м.

Перед входом в бассейн предусматривается ванна не менее 80 см длиной, глубиной 15 см с душем над ней. Для обучения детей плаванию и игр в воде подбираются надувные, резиновые, пенопластовые игрушки, круги, доски.

Для катания на педальных машинах, велосипедах, самокатах, спортроллерах оборудуется кольцевая дорожка шириной 2 м с разделительной полосой по центру (посередине) и длиной 150—200 м. Можно устроить мостики и тоннели, усложняющие движение для старших детей.

Отводится дорожка для катания на роликовых коньках. Для обучения детей надо иметь двух- и четырехроликовые коньки.

В зимнее время на физкультурной площадке заливается каток площадью 120—200 м² (из расчета 8—10 м² на ребенка). Длина катка должна быть 12—15 м. Каток обносится валом высотой 15—20 см и шириной 30—40 см. Толщина льда 5—8 см.

Для детей старшего дошкольного возраста удобны двухполосные коньки (крепятся к любой обуви с помощью ремешков), снегурочки (прикрепляются к ботинкам с помощью металлических щечек). Можно пользоваться и коньками других типов: «Спорт», фигурные, хоккейные.

При обучении детей катанию на коньках используют кресла и стульчики на полозьях.

Для скатывания на ковриках, на ногах, на санках делают снежные горки. Для упражнения в ходьбе, беге, прыгивании сооружаются снежные валы: горизонтальные, наклонные, разновысокие и др. Предусматриваются серии снежных и ледяных дорожек, разнообразные лабиринты из снега.

Для метания сооружаются горизонтальные снежные цели (разновысокие снежные диски диаметром 50—60 см), выносятся деревянные мишени (навесные и на палках). Используются снежки, шишки, мешочки с песком.

Для детей старших и подготовительных групп утрамбовывается площадка размером 10 × 10 м и обносится валом высотой 50 см для игры в хоккей. Используются металлические ворота размером 80 × 100 см с сеткой. Длина клюшки определяется следующим образом: поставленная вертикально на снег, она должна доходить до уровня носа. Шайба может быть пластмассовой массой 50 г, резиновая массой 50—70 г, диаметром 5—6 см, высотой 2—2,5 см.

Для игры в зимние горочки на снежной площадке обозначаются два квадрата размером 1 × 1 м, где выставляются городошные фигуры. Городки делаются квадратного сечения с основанием 5 см и высотой 10—12 см. Вместо бит используются движки — плоские цилиндры (диаметр 25 см, высота 6 см) с наклонной в 30° ручкой длиной 30 см. Можно расставлять кегли и сбивать их движком.

Лыжня для детей средних групп длиной 10 м, для старших и подготовительных — 100—150 м прокладывается по беговой до-

рожке и территории детского сада. Лыжню можно проложить по кругу диаметром 10—30 м. Для встречной эстафеты делают две параллельные лыжни. Приобретаются детские лыжи 2—3 размеров. Длина лыж и палок зависит от роста детей: верхний конец лыж, поставленных у ноги ребенка, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки, палка не должна доходить до уровня плеч на 3—5 см. Скатывание с горок можно проводить на коротких лыжах (длина 40—50 см).

Зимой устраиваются полосы препятствий из снежных валов, ледяных дорожек, небольших скатов, снежных построек для пролезания. Деревянные вышки со скатами заливают водой и используют для упражнений с канатом.

§ 5. Физкультурное оборудование групповой комнаты

Для детей первого года жизни устанавливают индивидуальные и групповые манежи. Для младших детей (до 5—6 мес.) — круглый манеж размером 200 × 200 × 90 см с низким (30 см) барьером. Старшая группа детей (от 6 мес. до 1 года) размещается в прямоугольных манежах размером 250 × 150 см с барьером 45 см, состоящим из вертикальных и горизонтальных перекладин, нижние из которых заменены дощечками, чтобы дети не поднимались, как по лесенке. Манеж рассчитан на 8 детей. Для изоляции детей имеются 1—2 индивидуальных манежа.

Для детей до 2,5—3 мес. подвешиваются крупные красочные игрушки, связанные вместе (целлулоидные фигурки, 2—3 погремушки и др.), на высоте, удобной для рассматривания. В другой части манежа для детей от 2,5—3 до 5—6 мес. помещаются игрушки так, чтобы ребенок мог легко натолкнуться на них рукой, ощупать, захватить. Кольца с шариками, баранки, человечки из деревянных бус и др. подвешиваются над грудью ребенка, в руки дают погремушки. Надо иметь набор однотипных игрушек для смены, 10—15 хорошо звучащих погремушек.

С 5—6 мес. игрушки, разные по форме, окраске, конструкции, материалу, кладут в манеж, помещают в разных его концах для стимулирования передвижения детей. В манежах для старших детей должно находиться по 1—2 игрушки на ребенка.

Для проведения индивидуальных занятий по массажу и гимнастике с детьми грудного возраста надо иметь стол размером 120 × 70 × 75 см, щиты переносные деревянные или фанерные размером 85—100 × 65—70 см, табуреты круглые с сиденьем диаметром 30 см, высотой 35—40 см для проведения упражнений в положении на руках у взрослого. Для детей, овладевающих ползанием, устанавливается барьер-манеж на полу длиной 6 м, шириной 5 м, состоящий из двух соединенных концами барьеров с рейками на расстоянии 10 см. Часть помещения, огороженная этим барьером, застилается одеялами и покрывается клеенкой.

Для того чтобы дети вставали, придерживаясь руками, и переступали (9—10 мес. — 1 год), надо иметь мостик, основание которого делается длиной 150 см, шириной 40 см, высотой 10 см, с перилами высотой 45 см. Детям предлагаются подвижные опоры разной конструкции: каталки со спинками высотой 30—40 см, ящики на колесах.

В группе может находиться столик для подлезания и вставания длиной 80 см, шириной 50 см, высотой 40 см с перекладинами, которые находятся под крышкой стола по ширине и по длине. Горка для вползания и спуска, перееступания вдоль перил высотой 80 см состоит из лесенки длиной 72 см, шириной 66 см и пяти ступенек по 7 см высотой, ската длиной 90 см и верхней площадки размером 230 × 85 см, расположенной на высоте 35 см, с перилами высотой 45 см. Лесенка приставная, для влезания с зацепами высотой 100 см, шириной 60 см, расстояние между перекладинами 12 см, диаметр 2—3 см. Бревно круглое со стесанным основанием диаметром 20—25 см, длиной 2 м. Ящики размером 50 × 50 × 5 (10) см. Деревянные диваны высотой 25—35 см, длиной 1,5 м для влезания.

Для индивидуальных занятий с детьми используются: деревянные и пластмассовые кольца, палочки длиной 35—40 см, диаметром 1,5 см, для групповых — палки длиной 1,5 м, диаметром 2 см, игрушки-вкладыши, укладки с мелочью, коробочки для закрывания и открывания, пирамидки, кубики (кубик на кубик) с ребром 10, 15, 20 см, мячи, шары для бросания и катания.

Во второй группе раннего возраста (для детей от 1 года до 1 года 6 мес.) необходима лесенка-стремянка высотой до 1 м, состоящая из лестниц шириной 90 см (два пролета по 45 см), расположенных под углом друг к другу.

Горка для скатывания высотой 90 см состоит из ската размером 140 × 60 см, верхней площадки размером 60 × 60 см, расположенной перпендикулярно к скату, лесенки размером 80 × 60 см с перилами высотой 40 см; ступеньки имеют ширину 20 см, высоту 10 см. Используются также деревянные диваны, бревно (для перелезания), мостик со ступеньками.

Для ходьбы и упражнений в равновесии в группе имеются прямая дорожка из клеенки или плотной ткани длиной 2 м, шириной от 40 до 25 см; доска длиной 2—2,5 м, шириной 25 см, толщиной 5 см; наклонная доска (с зацепами или с приспособлением для изменения высоты подъема одного ее конца) длиной 2 м, шириной 25 см, высотой 10—15 см; ящик размером 50 × 50 × 10 см.

Подвижные опоры: ящики на колесах размером 39 × 39 × 27 см, каталки со спинками (длина 40—70 см, ширина 35 см, высота 40 см), крупные деревянные машины-игрушки, каталки-игрушки на веревочках, сюжетные каталки (бабочка, машущая крыльями, и др.) для катания перед собой на палочке.

Для индивидуальных занятий и подгруппами используются обручи диаметром 45 см, кольца, палочки.

Для метания нужны горизонтальная цель (корзина, ящик) диаметром 80 см, мячи для бросания, мешочки массой 80—100 г, размером 5 × 8 см². Шарокаталки. Мячи и шары для катания.

Для детей от 1 года 6 мес. до 2 лет имеется лесенка-стремянка высотой до 1,5 м, шириной 130 см (два пролета по 65 см), гимнастическая скамейка длиной 1,5—2 м, шириной 20 и 15 см, расстоянием между досками 12 см, общей высотой 15 см; дуги высотой 30—40 см; наклонная доска длиной 1,5—2 м, шириной 25—20 см, приподнимаемая от пола на 15—20 см; ящик для влезания (размером 50 × 50 × 15 см).

Для упражнений в перешагивании шнур или палка укрепляется на стойках (высотой 130 см). Применяется также ребристая доска длиной 1,5 м, шириной 30 см с планками сечением 1,5 × 1,5 см на расстоянии 2,5 см, дощечки, кирпичики (15 × 25 см, высотой 6 см).

Горизонтальные цели диаметром 60 см располагаются на уровне груди ребенка. Детям дают также крупные мячи и скат для скатывания; мячи маленького размера для бросания одной рукой.

В группе также могут быть подвешены легкие деревянные качели с ограждением у сиденья, установлены качалки, качели-весы (длина доски 160 см, ширина 20 см, высота подставки 25 см, высота стоек 45 см, длина ручки 22, диаметр 2 см). Дети раскачиваются, приседая и вставая.

В помещении первой младшей группы размещается лесенка-стремянка высотой до 150 см (из двух пролетов шириной по 65 см) с шириной шага 12—15 см; гимнастическая стенка высотой 1,5 м с шириной пролета 70 см (расстояние между перекладинами 15 см, диаметр их 3 см); горка с лесенкой и скатом высотой 90 см, мостик со ступеньками высотой 10—12 см, шириной 20 см (высота перил 50 см); лесенка приставная с зацепами; веревочная подвесная лесенка длиной 125 см, шириной 40 см с перекладиной диаметром 3 см на расстоянии 12—15 см; ящики деревянные размером 40 × 40 × 15, 50 × 50 × 20 см; табурет высотой 25 см с площадкой размером 30 × 30 см, дуги, воротники высотой 30—40 см.

Для ходьбы используются дорожки прямые, извилистые, по кругу шириной 20 см, длиной 2—3 м, шнуры длиной 10 м, доски длиной 2,5 м, шириной 20 см, приподнятые на высоту 20—25 см. Для перешагивания рекомендуется горизонтальная лесенка длиной 1,5 м, с поперечными перекладинами диаметром 2—2,5 см на расстоянии 18—20 см.

В комнате располагается также площадка с двумя скатами высотой 40 см, скаты длиной 130 см с площадкой размером 60 × 60 см; гимнастическая скамейка длиной 2,5 м, общей высотой 25 см; бревно для ходьбы длиной 2 м, диаметром 20 см со стесанным верхом шириной 10—15 см; доска ребристая дли-

ной 1,5—2 м, двойная (две доски шириной 15 см соединяются под углом) с сечением планок $1,5 \times 1,5$ см на расстоянии 2,5 см для укрепления мышц стопы.

Стойки высотой 150—170 см используются для подвешивания шнура, палки для упражнений в перешагивании; к ним же на шнуре подвешивается игрушка на 10—15 см выше поднятой руки ребенка. К играм с подпрыгиванием нужно подготовить фигурки на шнурках, мячи на резинках, кольца на палочках («До-стань кольцо»).

Для побуждения к ходьбе и бегу даются разнообразные тележки, каталки, широкие обручи, чтобы катать и догонять.

Для упражнений в метании применяются горизонтальные цели на полу, висячая корзина (веревочная, проволочная) диаметром 40—45 см укрепляется на уровне груди ребенка; сетка (типа волейбольной), которая натягивается между стойками в 10—20 см от пола на уровне роста ребенка, для перебрасывания мячей; вертикальной целью может служить обруч диаметром 45 см, подвешенный на уровне глаз ребенка; скат, воротики и дуги служат для прокатывания мяча, полезно также пособие для отталкивания мяча в сетке.

Для общеразвивающих упражнений используются погремушки с ручками, кольца, флажки цветные, кубики, платочки, ленты длиной 25—30 см, палочки; для групповых упражнений — палки круглые длиной 150 см, диаметром 2 см, обручи диаметром 75 и 90 см.

Для укрепления мелких групп мышц предлагаются матрешки, бочонки, шары, грибы, башенки, нанизывание крупных бус на веревку толщиной 0,5 см, насаживание предметов на штырьки. Полезны разнообразные мозаики, конструкторы, волчки, игры «Забей колышки», «Застегни пуговицы».

В группе можно подвесить деревянные качели с ограждением, поставить качели-весы, качалки-мостики, кресла-качалки, дать детям pedalные игрушки (конь), сюжетные трехколесные велосипеды.

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста в группах устанавливаются гимнастическая стенка (два пролета шириной по 70 см) высотой до 1,5—2 м (ширина шага 16—18 см), лесенка-стремянка, подвешивается веревочная лестница шириной 40 и расстоянием между перекладинами 16—18 см.

Надо иметь стойки для подвешивания шнура, палки, сетки; дуги и воротики для подлезания высотой 40—50 см; обруч, вертикально укрепленный на подставках на высоте 10 см от пола, для пролезания. Нужны также в групповых комнатах приставная лесенка шириной 40 см, с расстоянием между перекладинами 16—18 и 30—40 см, дорожки прямые и извилистые для ходьбы шириной 15—20 см, длиной 2,5 м, для бега шириной 25—30 см, длиной 5—6 м; доски для второй младшей

группы шириной 20 см, для средней — 15 см; набивные мешочки размером 12×18 см, массой 400 г; гимнастическая скамейка с досками шириной 20 и 15 см, высотой 25—30 см в младшей группе, 30—35 см — в средней; ребристые доски двух видов; кубики высотой 5—10 см; короткие скакалки.

Для метания используются навесные мишени, ящики, корзины диаметром 50—60 см; для прокатывания — дуги и воротики шириной для младших групп 60—50 см, для средней — 50—40 см. Мячи даются детям всех размеров, мешочки набивные размером 6×9 см, массой 100—150 г для метания.

В группе размещаются мостики-качалки, кресла-качалки, качели, pedalные машины, каталки различные. Используются вожжи, кони-палочки, пропеллеры, вертушки. Для общеразвивающих упражнений надо иметь набор предметов. Нужны также атрибуты для подвижных игр, пособия для укрепления мышц стопы.

Рекомендуются игрушки-вкладыши, укладки с мелочью, разборные игрушки — пирамиды, башенки и др., а также волчки и юлы; для детей среднего возраста: бирюльки, мозаики (плоскостные, грибовые, объемные), «Лучинки», игры типа «Шарик в лунку», «Кольцо на палочку».

Для развития глазомера используются мячи со скатами, шары и шарокаталки, кегли с мячами.

В помещениях для старших групп размещается гимнастическая стенка (два пролета шириной 70 см) с расстоянием между перекладинами 20—22 см, высотой для детей старшей группы 2 м, для подготовительной — 2,5 м; лесенка-стремянка; приставная лесенка с расстоянием между перекладинами 20 и 40 см; веревочная лестница, канат; гимнастическая скамейка высотой 30—35 см для старшей и 35—40 см для подготовительной группы (ширина досок 20 и 15, 20 и 10 см); ребристые доски двух видов.

В группах должны быть также навесные мишени и щиты с баскетбольными кольцами; воротики для прокатывания обруча и обруч диаметром 45 см с ободком шириной 3 см; набивные мешочки размером 7×10 см, массой 200—250 г; мячи всех размеров; теннисные ракетки и мячи; ракетки и воланы для бадминтона; резиновые мячи для большого тенниса, предметы для общеразвивающих упражнений.

Детям предлагаются игры: «Шарики в лунки», «Щелчки», «Блошки», «Летающие колпачки», бильбоке (различной конструкции), ротолла, джонгли, диаболо, «Прыгающий мяч», «Поймай рыбку», «Накинь кольцо на предмет», бильярды и др. В пользовании детей находятся рисунки фигур для таких игр, как «Цветные резинки», «Быстрые ладошки», «Пять палочек», «Игры с вертушками», «Классы» и др., а также рисунки-схемы изготовления атрибутов к подвижным играм (мельницы с вертушками и др.). Помещаются игры, помогающие детям освоить

правила спортивных игр и развивающие физические качества («Волейбол» и др.), расширяющие круг знаний детей о физической культуре и спорте («Спортивное лото», «Быстрее, выше, сильнее»), народные игры, подбираются фотографии, открытки, значки, книги.

В групповой комнате желательно выделить физкультурную зону, где размещается стационарное оборудование, и физкультурный уголок — место хранения инвентаря, атрибутов, пособий.

§ 6. Физкультурное оборудование групповых участков

Для организованного проведения физических упражнений (физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики), а также самостоятельной двигательной деятельности выделяется свободное пространство площадью не менее 2,5 м² на ребенка. Там же размещается физкультурное оборудование для развития всех видов движений. Располагается оно по краям участка в тени деревьев. Снаряды должны быть интересны для детей, побуждать их к двигательной активности и способствовать развитию подвижных игр (качалка-лебедь, пеньки-гусеница, бревно-крокодил, лиана-жираф, слон и др.).

Для детей первого и второго года жизни на участке в 150 м² выделяется утрामбованная площадка в 50—60 м². Бодрствование детей первой группы раннего возраста проводится в манежах. Для детей, овладевающих ходьбой, делают деревянный настил размером 5 × 6 м на высоте 20 см и огораживают его барьером (высота 45 см) с дверкой. На настиле размещают оборудование, необходимое для детей этого возраста.

Для детей второй группы раннего возраста на участке устанавливается горка с лесенкой и скатом, площадка с двумя скатами (с боковыми бортиками высотой 8 см), мостик со ступеньками, лесенка-стремянка, бревно для перелезания (со стесанным основанием). На земле обозначаются дорожки. Используются естественные пригорки и земляные насыпи для вхождения. Для упражнений в равновесии применяются бревна горизонтальные и наклонные (приподнятые на высоту 15—20 см), кирпичики, лабиринты из досок. На участок выносятся инвентарь для упражнений в ходьбе, беге, метании и др.

Подвешиваются деревянные качели с ограждениями у сидений, весы-качели, украшенные сюжетными фигурками (заяц, мишка и др.); качалки с фигурными боковыми стенками.

В зимнее время на участке для детей ясельного возраста сооружают снежную горку (высота 70—80 см) с пологим скатом для катания на санках. Расчищают дорожки для ходьбы и бега, строят несложные лабиринты из снежных валов, горки со спиральными дорожками для ходьбы, мостик для вхождения и спуска, сооружают наклонные валы для ходьбы, валы для перелезания. Для метания выносят корзины, ящики, используют шишки, набивные мешочки в резиновой обшивке. Для игр

детей и упражнений в лазанье строят домик-теремок, горку для кукол. Постройки из снега располагают вне зоны подвижных игр по краям участка.

Групповая площадка для детей дошкольного возраста должна быть не менее 180 м², из них 60—70 м² в младших и 80—100 м² в старших группах отводится для проведения подвижных игр, групповых упражнений.

При планировании участка продумывают сочетание стационарного (гимнастическая стенка, бревно и др.), сменного (лианы, карусели, качели и др.) и выносного оборудования (ножные качалки, мишени и др.), возможность его варьирования в зависимости от решаемых задач.

При размещении оборудования предполагается использование его в разные сезоны. К примеру, бревно может стать основой для снежного вала, лиана — снежной крепости, а на месте земляной насыпи в зимнее время сооружается снежная горка, поэтому заранее предусматривается полоса для раската длиной 5—6 м.

Для групповых участков отбираются снаряды, которыми могут пользоваться одновременно несколько детей. Их должно быть немного, но столько, чтобы была обеспечена разносторонняя двигательная деятельность детей всей группы. Располагаются снаряды на расстоянии, достаточном для упражнений и свободного подхода к ним.

Постройки для игр также должны побуждать детей к выполнению упражнений: домик-теремок из бревен, корабль из пеньков (лазанье, равновесие). Физкультурное оборудование (вышки, мостики) может использоваться для проведения сюжетно-ролевых игр.

На участках младших и средних групп размещаются пособия для лазанья: лесенка-стремянка, вертикальные лесенки, вышка с лесенкой. Площадка вышки делается размером 2 × 2 м или 1,5 × 1,5 м, перила высотой 70 см, высота площадки от земли 1,2 м; с одной стороны устраивается лесенка с девятью ступеньками высотой 12 см, шириной 20 см; по бокам располагаются рейки для лазанья и пролезания на расстоянии 15 и 30 см.

Для лазанья может быть установлен трехгранный заборчик (высота граней для младших детей 1,5 м, ширина пролета до 1 м). Шестигранный заборчик состоит из шести пролетов, установленных по кругу (высота от 70 до 160 см, расстояние между рейками 10, 20, 25, 30, 40 см); лесенки-ступеньки, состоящие из площадки с перилами высотой 50—55 см и двух пролетов-лесенок с противоположных сторон с четырьмя ступеньками высотой 12 см, шириной 20 см, длиной 60 см; «горбатый мостик»; площадка с двумя скатами с противоположных сторон; деревянная горка высотой 1,2 м с длинным скатом, почти параллельным земле и на конце приподнятым на 15—

20 см; горка с обручами; бревно для перелезания диаметром 25—30 см.

На участке для детей среднего возраста устанавливаются лианы: «мостик», «волна», «гриб», различной формы пирамиды (высота до 1,5 м).

Упражнения в равновесии проводятся на бревне со стесанным верхом. Оно может быть оформлено в виде фигуры (крокодил, конек-Горбунок и др.). Интересны для детей пенки, которые делаются одинаковой высоты, но разного диаметра (15, 20, 25 см), кирпичики (гусеница и др.).

Атрибуты для игр «Мяч в окошко», «Поймай рыбку», «Кольцо на конус» и др. изготавливаются в напольном варианте, крупных размеров.

Устанавливаются качели-весы, состоящие из доски (длиной 3 м, шириной 20—25 см) на подставке высотой 40—50 см, к которой можно прикрепить забавные фигурки (медвежонок, гусь).

Для маленьких детей доступны подвесные качели; индивидуальные с ограждением у сиденья; качели-скамья; качели, оформленные в виде фигуры животного (лошадка). При росте детей 80, 90, 100 см сиденье устанавливается на расстоянии от земли соответственно 17, 20, 24 см.

На участке размещаются разнообразные качалки: мостик качалка длиной 150 и шириной 60 см из деревянных реек; качалки, изготовленные из двух фигурных стенок (сказочная птица, рыбка и др.), соединенных поперечными брусками и сиденьем; в виде игрушки, на которую садится ребенок (самолет, конь и др.), качалки из стальных труб (автомобиль, лебедь, качающиеся сани) используются карусели «Вращающиеся кресла».

На участок выносятся: скакалки, мячи, вертушки, пропеллеры, вожжи, палочки-кони длиной 50—60 см, большие обручи, атрибуты для игр.

Зимой на участке детей младшего и среднего возраста строится горка высотой 90—100 см, для младших детей со скатом длиной 3 м, для детей среднего возраста высотой до 1,5 м со скатом 4—5 м (пологим и расширенным книзу, шириной 1,5 м, с наклоном 20—30°). Сверху делается площадка размером 1,5 × 1,5 м. Справа от ската — лесенка (высота ступенек 12—14 см, ширина 25 см), лоток для санок шириной 50—60 см с бортиками высотой до 10 см.

Снежные валы служат для упражнений в ходьбе, беге, прыгивании, перешагивании, перелезании, для упражнений в равновесии (длина их от 1,5 м до 5 м, высота от 10 см до 35 см).

Для катания на санках устраиваются снеговые дорожки шириной 1 м, длиной 10 м вне участка. Дорожка обрамляется снежными валами. Для детей средней группы выделяется

место для обучения катанию на лыжах. Длина лыжни 10 м, ширина 1 м.

С установлением морозной погоды (минус 4—10°) приступают к устройству ледяных дорожек для скольжения на ногах. Для младших групп их делают длиной до 1 м, для средней — до 1,5 м, шириной 30—40 см. Начинается дорожка снеговым разбегом. Они могут располагаться параллельно на расстоянии 50—70 см, для детей постарше — последовательно 2—3 дорожки в чередовании со снеговым разбегом.

Для метания устраиваются горизонтальные цели на разной высоте (они могут быть оформлены в виде забавных фигурок); вертикальными целями служат отверстия в снежной крепости, фанерные щиты размером 50 × 50, 60 × 60 см, укрепленные на палках длиной 1,5—2 м, которые вставляются в снежные сугробы.

Оборудование участков старшей и подготовительной групп:

Устанавливается гимнастическая стенка (два пролета), с набором досок, лесенок, скатом, веревочной лестницей, канатом, приставными и ребристыми досками.

На участке может быть устроен шестигранник — шесть пролетов вертикальных лестниц разного размера, расположенных по кругу (высота от 70 см до 2,5 м). Трехгранник имеет грани одинаковой высоты (до 2,5 м), расстояние между рейками 20—22 см.

Вышка с рейками высотой 2 м, с перилами высотой 70 см, размер верхней площадки 2 × 2 м; 1,5 × 1,5 м, рейки на расстоянии 20—22 см. Деревянная горка со скатом и лотком пригодна для использования во все сезоны; скат шириной 90 см, длиной 5—6 м, с бортиком высотой 10 см, наклон его 20—30°; справа от ската делается лесенка шириной 50 см (ступеньки высотой 12—14 см и шириной 20—25 см) и лоток для санок шириной 40—50 см, вверху на высоте 1,5—2 м — площадка 2 × 1,5 м. Пространство под площадкой и скатом обшивается тесом и используется для хранения санок и лыж. Если же сделать рейки для лазанья, то получится универсальный физкультурный снаряд.

Для упражнений в лазанье могут быть установлены также металлические вертикальные лестницы различных конструкций, в том числе в сочетании с кольцами для пролезания и метания (петух и др.), различные типы пирамид высотой до 2,5 м, лианы: «волна» высотой 170 см, длиной 3—4 м (ширина пролета 80 см), «лабиринт», «мост», фигуры из труб, арочные рукоходы.

Для упражнения в равновесии устанавливают бревна. Бревно может иметь горизонтальную и наклонную части, состоять из нескольких частей, расположенных на разной высоте, может быть качающимся (на качалках высотой 30—40 см).

Для упражнений в равновесии может быть сооружен снаряд из обычных скамеек разной высоты в виде лесенки, лаби-

ринта, спирали, зигзагов различной конфигурации (ширина доски от 8—10 до 20 см, высота до 40 см). Для детей старшего возраста делаются балансы из отдельных кубов, кирпичиков, брусков (опорная поверхность шириной от 10 до 20 см), расположенных на разной высоте. Первому и последнему сегментам можно придать форму головы и хвоста животного (змея, ящерица и др.). В процессе использования можно менять расстояние между частями снаряда и форму расположения их по отношению друг к другу.

Для упражнений в равновесии можно предложить детям катящийся деревянный цилиндр длиной 50—60 см, диаметром 30—40 см. Ребенок, перебирая ногами, передвигается вперед и назад (колесо-самокат). Ножные качалки, «движущиеся бочонки», «вертящиеся круги».

Для метания в цель могут быть установлены стационарные кольца диаметром 25, 35, 50 см на высоте 120, 150, 180, 200 см. Устанавливаются также бесшумные горизонтальные мишени.

Для игр с мячом сооружается деревянная стенка высотой 2,5—3 м или используется глухая стена веранды. Здесь же размещается инвентарь для игр «Попади и поймай» (навесные ящики-воронки разной конструкции).

В старшей и подготовительной группах используются подвижные и движущиеся цели-мишени. Оба вида мишеней устанавливаются на каталках (тележках): первая — перпендикулярно к направлению движения, вторая — вдоль платформы. Применяются качающиеся цели.

Для игры в кегли отводится ровная площадка с небольшим ограждением для перехвата мячей, в 1,5—3 м намечается линия кона.

Подбирается инвентарь для игр крокет, бильярд (деревянные молоточки на длинных ручках и др.), «Поймай мяч» (подкидная доска 12 × 50 см). На участке устанавливаются приспособления для ручного спиральбола, игр «Прокати обруч», «Мяч в окошко», «Поймай мяч сачком», «Ракета дети к цели» и др.; выносятся палочки с крючками для катания обруча и другие пособия.

В работе с детьми используются разнообразные кольцебросы в виде фигур животных (жираф, гусь, слон, носорог, цапля и др.), качающиеся кольцебросы в виде объемных фигур на качалках.

Игра в серсо проводится в специально отведенном месте. Для нее нужны палки длиной 65 см, с ручкой 14 см и перекладиной 20 см, на которые набрасываются кольца диаметром 18—20 см.

Дети старшего возраста с большим интересом играют в классы. Для этого на асфальтированной площадке вблизи участка чертят краской несколько фигур (восемь клеток в виде прямоугольника, девятиклеточный квадрат с клеткой сверху,

овал с восьмью секторами, классы — улитки-катушки, небольшие прямоугольники, по-разному расположенные в плоскости, и др.). Прыжки выполняются на двух ногах, на одной ноге, вперед, назад, боком, с продвижением биты, с поворотами и т. д.

Для игры в бабки отводится площадка, на которой обозначается линия, где выставляются бабки, и линия на расстоянии 1,5—2 м, с которой бросаются биты. Бабки (15 шт.) могут быть деревянными, биты делаются чуть больше и окрашиваются в яркий цвет.

Для игры в лапту нужен небольшой резиновый мяч (или тряпичный), дощечка-лапта длиной 40 см, толщиной 2 см, шириной 8 см. На одной стороне площадки обозначается город, на другой — линия кона.

Тренировке вестибулярного аппарата помогают качели, карусели. Весы-качели состоят из доски длиной 3—5 м, шириной 20 см, толщиной 5 см, закрепленной на подставках на высоте 50 см. Качели могут быть украшены персонажами из сказок (буратино, кот в сапогах и др.). Эти фигурки можно сделать движущимися, если нижнюю часть фигуры закрепить неподвижно, а верхнюю прикрепить к качающейся доске (забавный утенок и др.). Для детей подготовительной группы можно сделать качели с приподнятыми концами, для этого две доски скрепляются под углом 150°, качелям придается вид лодки, от подставки до сидений они обиваются фанерой и разрисовываются. Используются также подвесные качели. При этом высота подвески сиденья от земли при росте детей 100, 115, 130, 145 см соответственно 24, 28, 32, 36 см. Такие качели могут быть одностепенными, двухстепенными и групповыми.

Качалки групповые длиной 1,4 м, шириной 60 см делаются из металлических труб с деревянными досками-сиденьями.

Детям старшего возраста становятся доступны более сложные карусели: карусель-турникет; многоместная карусель, приводимая в движение руками (дети сидят в креслах лицом к центру и раскручивают металлическое кольцо большого диаметра, соединенное с движущим механизмом; движение происходит в обратную сторону); подвесная карусель (карусель состоит из деревянной стойки, деревянного кольца — сиденья, подвешенного на железных тросах к колпачку, раскручивают карусель, отталкиваясь ногами от земли); карусель может быть устроена на деревянном диске диаметром 2—3 м, на котором размещаются скамейки и поручни; раскатывается карусель также ногами.

Зимой на участке строится горка из снега высотой 1,5—2 м, со скатом длиной 5—6 м и шириной 1 м, лестницей (высота ступенек 14 см, ширина 25) и лотком для санок шириной 50—60 см. Наклон ската 20—30°. По краю ската и лотка делаются бортики высотой 10 см. По ледяной горке катаются на

резиновых ковриках размером 40 × 50 см. Для подготовительной группы можно делать двойные горки (с двумя скатами), встречные горки (прокат одной горки строится напротив лесенки другой). Для катания с горок используются санки разных конструкций («ледянки», «кобылки» и др.)

Снежные валы делают высотой от 20 до 50 см, длиной 2—3 м и более по краям площадки. Размеры определяются программными требованиями в соответствии с назначением. Валы могут быть разновысокие, расположенные по прямой и зигзагообразно. Из валов сооружается лабиринт, высота стенок которого должна быть выше роста ребенка. Ширина дорожек 60—70 см, толщина стен 50 см.

Снеговые дорожки для ходьбы, бега, катания на санках располагаются по периметру участка; ширина их 1 м, они ограничиваются валами.

Ледяные дорожки могут быть длиной 3—4 м и более. Дальность проката зависит от скорости разбега ребенка, его физической подготовленности. Ширина дорожек 40—45 см. Располагаться они могут параллельно и последовательно, начиная от места для разбега и затем чередуясь со снежными дорожками. Дорожки делают наклонными — дорожки-горки длиной 15—20 м.

Для упражнений в метании из снега строятся горизонтальные круглые мишени — цели (диаметр 50—40 см) на разной высоте; используются также навесные щиты-мишени, щиты-мишени на шестах, движущиеся цели на санках; сооружаются забавные фигуры-мишени из снега.

Для игр детей сооружаются снежные крепости, теремки, тоннели, сюжетные постройки (самолет, ракета, ледокол и др.), разнообразные снежные скульптуры, активизирующие двигательную деятельность детей.

ЛИТЕРАТУРА

- Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., 1976.
Материалы XXVI съезда КПСС. М., 1981.
Конституция (Основной Закон) Союза Советских Социалистических Республик. М., 1978.
О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сборник документов и материалов. М., 1984.
Программа воспитания и обучения в детском саду (действующая).
Бабина К. С. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 1978.
Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. М., 1983.
Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. 2-е изд. М., 1977.
Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. 4-е изд. М., 1981.
Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. М., 1978.
Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.
Музыка для утренней гимнастики в детском саду /Сост. Н. А. Метлов. 2-е изд. М., 1970.
Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры для малышей. М., 1965.
Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд. М., 1978.
Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3—4 лет. М., 1983.
Пустынникова Л. Н. Коньки в детском саду. М., 1979.
Развитие движений ребенка-дошкольника /Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975.
Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов /Под ред. М. Д. Ковригиной. 5-е изд. М., 1980.
Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» /Сост. Е. Г. Батурина. 3-е изд. М., 1974.
Степаненкова Э. Я., Филенко М. Ф. Дошкольникам о правилах дорожного движения. М., 1978.
Спирин В. П. Закаливание детей. 3-е изд. М., 1978.
Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1979.
Утренняя гимнастика под музыку /Сост. Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. М., 1977.
Физическое воспитание детей дошкольного возраста (Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) /Под ред. М. Ю. Кистяковской. М., 1978.
Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе (Из опыта работы) /Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. М., 1980.
Физическое воспитание детей на севере (Из опыта работы) /Сост. Т. И. Осокина, В. А. Чунтонова. М., 1981.
Физическое воспитание детей дошкольного возраста (Из опыта работы) /Под ред. А. И. Шустова. М., 1982.
Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Л., 1977.
Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.
Юрко Г. П., Спирин В. П., Сорочек Р. Г., Уварова З. С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2-е изд. М., 1978.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Общие вопросы теории физического воспитания	5
Глава первая. Предмет теории физического воспитания	—
§ 1. Предмет и основные понятия теории физического воспитания	—
§ 2. Связь теории физического воспитания с другими науками	7
Глава вторая. Советская система физического воспитания	8
§ 1. Развитие советской системы физического воспитания	—
§ 2. Цель и задачи физического воспитания в СССР	10
§ 3. Основные черты советской системы физического воспитания	11
§ 4. Общие принципы советской системы физического воспитания	12
Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях	14
Глава первая. Предмет методики физического воспитания в дошкольных учреждениях	—
Глава вторая. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста	15
§ 1. Оздоровительные задачи	—
§ 2. Образовательные задачи	18
§ 3. Воспитательные задачи	20
Глава третья. Средства физического воспитания	22
§ 1. Общая характеристика средств физического воспитания	—
§ 2. Характеристика физических упражнений	24
§ 3. Классификация физических упражнений	28
§ 4. Характеристика программы по физическому воспитанию	31
Глава четвертая. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания	31
§ 1. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания	—
§ 2. Двигательные умения и навыки	32
§ 3. Этапы обучения	33
§ 4. Закономерности формирования двигательных навыков	—
§ 5. Принципы обучения	34
§ 6. Методы и приемы обучения физическим упражнениям	35
§ 7. Методика развития физических качеств	44
§ 8. Формирование навыков правильной осанки	46
§ 9. Осуществление нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями	48
Глава пятая. Методика обучения физическим упражнениям	50
Гимнастика	—
§ 1. Строевые упражнения	—
§ 2. Общеразвивающие упражнения	65
§ 3. Катание на качалках, качелях, каруселях	77
§ 4. Основные движения	78
Спортивные упражнения	113
§ 1. Характеристика спортивных упражнений	—
§ 2. Ходьба на лыжах	114
§ 3. Катание на коньках	115
§ 4. Катание на роликовых коньках	118
§ 5. Катание на санках	119
§ 6. Катание на велосипеде	121
§ 7. Катание на самокате, спортроллере	123
§ 8. Плавание	124
Подвижные игры	126
§ 1. Значение подвижных игр	—
§ 2. Классификация подвижных игр	127
§ 3. Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп	128
§ 4. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения	129
§ 5. Методика проведения подвижных игр	130

§ 6. Методика проведения игр в кегли, серсо, кольцобросы	133
§ 7. Методика проведения спортивных игр	134
Глава шестая. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	137
§ 1. Общая характеристика	—
§ 2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания	138
§ 3. Подготовка воспитателя к занятиям	140
§ 4. Физкультурные занятия	—
§ 5. Утренняя гимнастика	152
§ 6. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями	159
§ 7. Физкультминутки	160
§ 8. Подвижные игры	161
§ 9. Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада	163
§ 10. Индивидуальная работа с детьми и занятия с подгруппами	165
§ 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	—
§ 12. Физкультурные досуги	166
§ 13. Физкультурные праздники	167
Глава седьмая. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	168
§ 1. Значение планирования и учета работы	—
§ 2. Планирование	—
§ 3. Учет	174
Глава восьмая. Оборудование и инвентарь для работы по физическому воспитанию	178
§ 1. Значение физкультурного оборудования и инвентаря	—
§ 2. Требования к физкультурному оборудованию	181
§ 3. Оборудование физкультурного зала	182
§ 4. Оборудование физкультурной площадки	187
§ 5. Физкультурное оборудование групповой комнаты	193
§ 6. Физкультурное оборудование групповых участков	198
Литература	205

НБ ПНУС



604145

Домна Васильевна Хухлаева

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Зав. редакцией *Г. А. Фиалкина*

Редактор *Е. А. Данилова*

Мл. редактор *Т. П. Наумова*

Художник *Н. П. Лобанев*

Художественный редактор *А. Л. Кашеков*

Технический редактор *О. И. Савельева*

Корректор *О. В. Ивашкина*

ИБ № 7693

Сдано в набор 31.01.84. Подписано к печати 18.07.84. Формат 60 × 90¹/₁₆. Бум. типограф. № 2. Гарнит. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 13,0+0,25 форз. Усл. кр.-отт. 13,69. Уч.-изд. л. 14,39+0,39 форз. Тираж 275 000 экз. Заказ 796. Цена 65 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

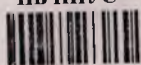
Саратовский ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Росглавполиграфпрома Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Саратов, ул. Чернышевского, 59.



65 коп.



НБ ПНУС



604145