

*Л.Н. Волошина
Т.В. Курилова*

Играйте на здоровье!

Физическое воспитание детей 3–7 лет

Программа
Конспекты занятий
Материалы для бесед
Методика обучения
в разновозрастных
группах



**вентана
граф**

УДК 373.2
ББК 74.100.5
В68

Волошина, Л. Н.

В68 Игряйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет : программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах : [издание в pdf-формате] / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. — М. : Просвещение, 2021. — 224 с. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-079846-4

В методическом пособии представлена авторская программа «Игряйте на здоровье!» и технология её реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых.

Пособие адресовано воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (2014 г.).

**УДК 373.2
ББК 74.100.5**

ISBN 978-5-09-079846-4

© Волошина Л. Н., Курилова Т. В., 2015
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2015
© АО «Издательство «Просвещение», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Спортивные игры в системе физического воспитания дошкольников	8
Спортивные игры как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования	8
Методика обучения дошкольников элементам спортивных игр	11
Особенности содержания, структуры и организации игровых физкультурных занятий	15
Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обучении дошкольников элементам спортивных игр	19
Оптимизация двигательной активности детей при реализации программы «Играйте на здоровье!»	23
Программа «Играйте на здоровье!» для детей 3–7 лет и технология её реализации в ДОО	26
Футбол	27
Настольный теннис	32
Хоккей	37
Городки	41
Баскетбол	46
Бадминтон (старший дошкольный возраст)	49
Психокоррекционные игры и упражнения	51
Конспекты игровых физкультурных занятий	59
Футбол	59
Настольный теннис	72
Хоккей	87
Городки	100
Баскетбол	114
Бадминтон	129

Материалы для бесед с детьми	137
Футбол	137
Настольный теннис	145
Хоккей	152
Городки	158
Баскетбол	163
Бадминтон	172
Методика организации разновозрастного обучения на игровых физкультурных занятиях в детском саду	177
Особенности обучения детей игровым действиям на физкультурных занятиях в разновозрастной группе	177
Правила организации разновозрастного игрового взаимодействия дошкольников	181
Ведущие принципы обучения дошкольников спортивным играм	184
Организация игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе	188
Содержание и структура игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе по программе «Играйте на здоровье!»	191
Список использованной литературы	221

Спортивные игры в системе физического воспитания дошкольников

Спортивные игры как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования

Отличительной чертой физического воспитания дошкольников в современном детском саду является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим развитием ребёнка. Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает всестороннее развитие ребёнка, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребёнка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребёнку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Утрата массовости физкультурного движения, «дворового спорта», невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в дошкольных организациях.

Игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений¹. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

¹ См.: Запорожец А.В. Избранные психологические труды : в 2 т. — М. : Педагогика, 1986. — Т. 2.

Значение двигательных действий в общем развитии ребёнка очень велико. Известно, что не только отдельные стороны детской организации находят в двигательной деятельности «орудия выявления и источник развития: ребёнок в целом, как личность, находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил»¹.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребёнок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнёров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Всё это требует от играющих развития определённых умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определённая специфика и точность техники двигательных действий, определённый состав участников, распределение функций, чёткая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря). Некоторые из них, например городки, по признаку преобладающего движения можно отнести к играм с метанием. Однако такие игры, как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используются ходьба, бег, прыжки, метание. Эти действия требуют сохранения устойчивого положения в заданной позе после приседаний, поворотов, наклонов. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (баскетбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, городки), тем самым стимулируя их развитие.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц², что ещё раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников. Опыт, накапливаемый ребёнком в процессе овладения

¹ Аркин Е.А. Ребёнок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. — М. : Просвещение, 1968.

² См.: Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности. — М. : Медицина, 1966.

играми с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы, повышает тем самым возможности ребёнка для овладения новыми движениями. Поэтому предпочтительнее для дошкольников движение с частой сменой направления перемещения тела и его звеньев, которое и лежит в основе игр с элементами спорта.

Разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий, отсутствие жёсткой регламентации допускают возможность широкого выбора самостоятельной деятельности, и развитие творческих двигательных способностей благоприятно сказывается на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости. Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта — более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.

Обратим внимание на тот факт, что современному ребёнку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребёнка-дошкольника в движении занимают подвижные игры.

Многие исследователи (В.Г. Барабаш, О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова) констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребёнка, школой управления собственным поведением, способствует формированию хороших отношений между детьми, благополучного эмоционального состояния.

К сожалению, сегодня многим ребятам не знакомы такие увлекательные и интересные игры, как городки, лапта и др.

В результате игра уходит из жизни дошкольника, а вместе с ней уходит само детство, что негативно отражается на общем психическом и нравственном развитии детей.

Таким образом, назрела необходимость изменений в организации, содержании и методике использования подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников, разработке новых педагогических, здоровьесформирующих технологий на основе подвижных игр.

Методика обучения дошкольников элементам спортивных игр

Начинать обучать детей через игру можно с трёх лет. Переход дошкольного воспитания к личностно-ориентированной педагогике, направленной на создание условий для реализации собственной творческой активности ребёнка, предполагает организацию обучения в рамках специфичных для дошкольников видов деятельности, использование форм, средств, методов, соответствующих своеобразию развития ребёнка-дошкольника.

Поэтому в обучении таким сложным видам двигательной деятельности, как элементы спортивных игр, через игру, создаются оптимальные условия для реализации принципа природосообразности и адекватности особенностям психического развития ребёнка.

Любые психические функции формируются первоначально преимущественно в коллективно распределённой деятельности и только затем становятся достоянием личности, интериоризируются, выражаются в индивидуальной форме деятельности¹.

Психологи сделали вывод, что коллективная деятельность в обучении должна во многих случаях предшествовать индивидуальной, что именно сопоставимость, состязательность, диалог и другие атрибуты совместной деятельности порождают рассуждения, оценки, эмоциональные реакции и прочие проявления личности.

Наличие продуктивного коллективного взаимодействия в спортивных играх авторы считают одним из оснований для обучения младших дошкольников элементам этих игр, хотя традиционно считается, что эти игры доступны лишь в старшем дошкольном возрасте.

Обратимся к особенностям психомоторного развития младшего дошкольника.

Дети в возрасте 3–4 лет проходят нелёгкий путь накопления жизненно важных движений. В этом возрасте они достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве, исчезает неуклюжесть, характерная для детей двух лет. Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. Дети на короткое время могут сдерживать свои желания и действия, для них характерна активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого. В этот период они постепенно переходят от

¹ См.: *Выготский Л.С.* Детская психология // Собр. соч. в 6 т. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4.

одиночных игр к простейшим формам совместной игровой деятельности. Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, ребёнок способен сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам.

Наблюдения показали, что уже в 3–4 года у ребёнка вызывают интерес действия с мячом и ракеткой, битой, клюшкой. Ребёнка интересуют изменения, которые происходят в результате выполнения тех или иных действий в играх с элементами спорта.

Причиной, пробуждающей интерес детей к играм с элементами спорта, являются прежде всего игры старших ребят, которые они наблюдают на прогулке, игровые действия взрослых. Это лишний раз подчёркивает необходимость использования игр с элементами спорта в системе физического воспитания младших дошкольников. Однако целенаправленная педагогическая деятельность по обучению малышей этим играм должна строиться на учёте своеобразия и особенностей развития ребёнка в этом возрасте.

Методические основы построения технологий первоначального обучения детей спортивным играм и упражнениям раскрываются в исследованиях В.И. Усакова. В результате многолетней опытно-экспериментальной работы им разработан алгоритм обучения, выраженный в систематизированном по задачам и этапам обучения педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений. В рамках классической теории и методики обучения двигательным действиям детей на основе использования описанной технологии В.И. Усаков разработал следующую схему первоначального разучивания технических элементов спортивных игр.

1. Ознакомление со спортивной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности.

2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приёмов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.

3. Углублённое разучивание простых специальных движений. Доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.

4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частично регламентированного упражнения.

5. Совершенствование основных технических приёмов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощённым правилам.

7. Углублённое разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.

8. Закрепление основного тактического рисунка игры.

9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приёмов, двигательных действий и движений, характерных для изучаемой игры.

10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

В классификационной иерархии игр для детей дошкольного возраста спортивные игры занимают самую высокую позицию. Это обусловлено тем, что по технической, тактической и двигательной характеристикам игры с элементами спорта являются наиболее сложными и требуют особого подхода к их первоначальному разучиванию.

Используя данную схему в обучении детей младшего дошкольного возраста, В.И. Усаков установил, что дети 3–4 лет в силу недостаточности двигательного опыта в основных движениях не только не осваивали технические элементы игр, но и теряли всякий интерес к ним. Это дало основание утверждать, что процесс обучения спортивным играм в младшем дошкольном возрасте малоэффективен.

На данной возрастной ступени необходимо делать акцент на обучении посредством игры и строить процесс обучения на основе адаптированных для возможностей ребёнка 3–4 лет подвижных игр с элементами спорта.

Учитывая, что отбор физических упражнений для дошкольников основывается на закономерностях естественного развития ребёнка и что каждому этапу развития движений соответствует форма их усвоения, которая определяется характером ведущей деятельности, были разработаны и апробированы на базе дошкольных организаций города Белгорода игровые программы и технологии обучения младших дошкольников элементам спортивных игр, начиная с младшей группы.

Индивидуальные возможности детей стимулируются через процесс обучения, подчинённый логике игры: игра — подводящая игра — специальная игра. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей более привлекательным.

Безусловно, участвуя в играх с элементами спорта, дети могут переживать и отрицательные эмоции. Они — источник внутренней энергии человека, заставляющей его преодолевать трудности на пути к поставленной цели¹. Если в процессе игр переключать отрицательные эмоции на действия, игра доставит ребёнку чувство удовлетворения и радости, что способствует снятию нервных перегрузок, напряжения. В наши дни, когда наблюдается интенсификация образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях (далее — ДОО), это очень важно для сохранения и укрепления здоровья детей.

Следует отметить, что спортивная игра не возникает самопроизвольно, как продукт индивидуального творчества ребёнка. Это результат социального опыта, трансформированного через систему воспитания, образования и среду. Ведущее место в процессе обучения играм с элементами спорта во всех возрастных группах отводится методу имитации, так как подражательность, лёгкая внушаемость — характерные основные особенности нервно-психического развития дошкольника. Этот метод является существенным, посредством него ребёнок в самом раннем возрасте знакомится со всеми приёмами действий. Он имитирует всё то, что видит в окружающей среде². Таким образом, объектом имитации может служить всякое явление в окружающей ребёнка среде в зависимости от того, как он воспринимает это явление в данный момент. Следует учесть, что у детей 3–5 лет подражание может быть как примитивным, напоминающим механическое копирование, так и точным, ярким. Поэтому одно из условий успешного обучения играм с элементами спорта — многократное, совместное с воспитателями и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребёнок выполняет задание рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Воображаемые ситуации на занятиях по обучению играм с элементами спорта («Путешествие в город мячей», «Волшебные зонтики», «В гостях у солнышка») помогают сделать задания интересными для ребёнка. Он не просто манипулирует ракеткой, а превращает её в руль, колесо, ключ, зонтик. Изобразительные движения способствуют развитию «чувства ракетки», «чувства мяча», делают движения выразительными, точными, координированными.

¹ См.: *Анохин П.К.* Психология эмоций. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.К. Вилюнас. — М. : Изд-во МГУ, 1984.

² См.: *Лесгафт П.Ф.* Избранные труды. — М. : Физкультура и спорт, 1987.

Большое значение при реализации игровой программы придаётся активности самого ребёнка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Поэтому авторы старались максимально приблизить к пониманию ребёнка содержание игр. Так появились новые игры: «Мячи — шалунишки», «Ловкие ножки», «Гонка шариков», «Зонтики» и многие другие, для детей как младшего, так и старшего дошкольного возраста.

Благодаря этим играм и игровым упражнениям, простейшим поисковым ситуациям смысл выполняемых ребёнком движений становится ему понятным и близким.

Сотрудничество и сотворчество детей и воспитателя развивает воображение детей, побуждает их к свободным и естественным движениям. Это положительно сказывается на самостоятельной двигательной деятельности. Дети охотно играют с мячами, стремясь достичь результатов в действиях (забросить, забить, отбить, провести). Достигнув желаемого, дети стремятся продемонстрировать свои умения взрослым, без одобрения которых эти умения в значительной степени теряют свою ценность.

Ребята не просто манипулируют ракеткой, битой, шариком, воланом, они ищут способ решения двигательной задачи: прокатить вокруг обруча, догнать, не потерять. Таким образом, игры с элементами спорта являются эмоциональным воплощением не только процесса выполнения, но и достижения результатов. Эмоции активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредоточивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность — и создаётся разрядка. Ребёнок учится добиваться успеха.

Таким образом, обучение дошкольников играм с элементами спорта предъявляет ребёнку требования, адекватные его возможностям, и в определённой степени даёт установку опережающего развития и является условием для полноценного гармоничного развития личности каждого ребёнка.

Особенности содержания, структуры и организации игровых физкультурных занятий

К трём годам малыши уже многому научились: они свободно передвигаются, умеют выполнять такие движения, как бег, прыжки, мета-

ние. У детей этого возраста совершенствуется координация движений, развивается умение удерживать равновесие. Они способны овладеть всем спектром основных двигательных навыков, в том числе таких сложных, как элементы спортивных игр.

Ведущая идея программы «Играйте на здоровье!» — вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребёнка.

Не просто организовать обучение играм с элементами спорта. Но немного фантазии — и достаточно сложная для детей деятельность превращается в увлекательное занятие. Для этого, следуя важнейшему постулату психофизиологии, в разделе «Обучение» выбрана игровая форма занятий, так как игра является врождённой потребностью детского организма. По содержанию и методике проведения игровые занятия отличаются от традиционных тем, что для решения образовательных, оздоровительных, развивающих и воспитательных задач подбираются подвижные игры соответствующего содержания. Игра является и формой организации, и методом проведения физкультурного занятия во всех возрастных группах.

Такая форма проведения создаёт благоприятные условия для овладения элементарными умениями игры в футбол, хоккей, городки и др. Мотивы игры придают смысл двигательной деятельности, они близки и доступны ребёнку, захватывают его, связаны с конкретностью формы, в которой происходит овладение движением. Игровая форма физкультурных занятий помогает ребёнку установить связь между мотивом и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения движений.

Культура движений ребёнка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. Чем больше видов и способов действий с мячом, ракеткой, битой, обручем и их сочетаний в арсенале малыша, тем осознаннее и быстрее его деятельность, тем активнее его взаимодействие со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке.

В содержание игровых физкультурных занятий включены подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам. При этом в каждом занятии детально отрабатываются игровые упраж-

нения, которые обеспечивают формирование элементарных приёмов игры в футбол, настольный теннис, баскетбол, хоккей, действий на лыжах, санках. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте ребёнка.

Чтобы создать условия для самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта и озадачить дошкольников необходимостью познания, новизной действий и предметно-развивающей среды, в занятия включены специальные игры на развитие двигательного творчества и психических процессов. Очень полезны детям игры «Какого мяча нет?», «Нарисуем пальчиком, какие бывают мячи», «Выложим из городков солнышко с добрыми глазами», «У кого городок?», «Чего не стало, что изменилось?» и многие другие.

Схема построения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путём соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объёма физических нагрузок. Обязательное условие — их постепенное увеличение в начале занятия, чередование — в середине, снижение — в конце занятия.

Наличие перспективного плана по каждому разделу программы «Играйте на здоровье!» обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определённой последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия. Всё это обеспечивает реализацию дидактических принципов обучения — систематичности, постепенности, последовательности.

Во вводной части занятия используются специальные приёмы создания игровой мотивации: детям надо поселить городки в свой домик, клюшке найти её подружку — шайбу, с ракетками-зонтиками выручить из беды солнечные лучики, мячам помочь размяться, так как они залежались в коробке. В старшей группе это могут быть другие варианты: «Путешествие в город мячей», «Юные футболисты», «В городки играть, горя не знать», «Мой весёлый, звонкий мяч».

Создание игровой мотивации способствует увлечённому выполнению детьми физических упражнений. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями. Так, теннисная ракетка превращается в руль, и начинается удивительное путешествие в город мячей. Здесь живут самые разные мячи: большие, маленькие, волейбольные,

футбольные, баскетбольные, теннисные. Дети по-новому воспринимают инвентарь для игр с элементами спорта, овладевают возможными вариантами действий с ним, пытаются воспроизвести наблюдаемый ими способ.

Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма.

Основная часть занятий по программе вариативна. Есть занятия, где планируются общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ) с использованием инвентаря (ракеток, клюшек, бит, городков). Есть занятия, где комплекс ОРУ проводится в игровой или в имитационной форме, по карточкам-заданиям. На карточках в схемах последовательно представлены двигательные действия, которые должны выполнить дети, или же эти упражнения выполняются вместе с «весёлыми человечками» из мультимедийной презентации. Основная часть занятия включает также серию игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр, развитие двигательных способностей. В заключительной части планируются психокоррекционные игры, обсуждаются итоги, даётся оценка игре детей.

Таким образом, в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решается доминирующая задача — воспитание интереса к играм с элементами спорта.

Известно, что развитие двигательной активности происходит гетерохронно. В частности, третий год жизни является сенситивным для переместительных движений. Выполнение таких движений в любых условиях создаёт предпосылки для частичного освоения в дальнейшем базовых движений спортивных игр и упражнений.

Четвёртый год жизни является сенситивным для развития координации движений. Если запоздать и не тренировать это качество, то на критическом, пятом, году, когда интенсивно развивается мышечно-суставной аппарат, ребёнок будет с трудом овладевать новыми движениями, требующими проявления интеллектуальных функций.

Отбор игр с элементами спорта для занятий во второй младшей, средней и старшей группах строится с учётом этих положений, а также с учётом особенностей внимания, восприятия, памяти, мышления дошкольников. Широкое использование предметных опор и зрительных ориентиров исключает выполнение детьми однообразных движений, обеспечивает частую смену работы и отдыха. Информатизация физкультурного образования дошкольников (использование

презентаций, интерактивной доски, звука, мультипликации) открывает новые возможности в реализации игровых программ, помогает найти новые ресурсы для достижения качественного результата в реализации образовательных и развивающих задач и позитивной самореализации ребёнка.

Посредством изменения условий игры, предложения более сложных двигательных заданий, увеличения времени выполнения упражнений в процессе игры дифференцируется мера участия и активности ребёнка.

В программу физкультурных занятий включены игры с элементами соревнования. Но соревнования в младших группах носят индивидуальный характер: кто быстрее, кто выше, кто забьёт мяч в ворота. В старшей группе используются игры, эстафеты. При их организации применяется фронтальный или поточный способ организации. Дети выполняют задание либо все вместе (подпрыгивание, ползание, бег), либо друг за другом (бег между клюшками, удары мяча по воротам).

Обучение детей двигательным действиям и их применение должны проходить в разных условиях, поэтому игровые занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Это даёт простор для мобилизации и развития двигательных способностей, интеллектуальных качеств ребёнка.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обучении дошкольников элементам спортивных игр

ФГОС дошкольного образования подчёркивает необходимость разработки индивидуальных образовательных маршрутов. Одна из самых сложных проблем дидактики — индивидуализация, дифференциация процесса обучения.

Уровень культуры общества всё в большей мере определяется степенью раскрытия и эффективностью использования индивидуальных человеческих способностей, в том числе физических. Тем более что в системе культурных общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом обуславливает возможность освоения всех составных этих ценностей и является основой, без которой процесс становления личности малоэффективен. Игровые программы и определяют широкий комплекс действий, на-

правленных на выбор способов, приёмов, средств обучения с учётом уровня подготовленности и развития способностей детей, их физического состояния, здоровья, исключение факторов риска в развитии психоэмоциональной сферы ребёнка.

Разнообразные способы достижения цели в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие жёсткой регламентации допускают возможность широкого выбора деятельности, развития творческих двигательных способностей, благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости.

Но в то же время в методической литературе отмечается, что игровой метод не предоставляет возможностей для реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на состояние занимающихся. В играх с элементами спорта преобладают коллективные действия. Поэтому встала проблема конкретизации путей индивидуально-дифференцированного подхода в реализации программы на уровне современной парадигмы приоритета личности.

Как свидетельствуют современные исследования состояния здоровья, около половины детей имеют хронические заболевания и отклонения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, почек, эндокринную патологию. Поэтому врач ДОО должен чётко определить противопоказания при занятиях физическими упражнениями каждому ребёнку, имеющему серьёзные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

В зависимости от диагноза детей исключают из игр, связанных с резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением, прыжками. Взамен им предлагают индивидуальные карточки-задания на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

К «факторам риска» в реализации программы относятся проблемы, связанные с эмоциональным благополучием детей в ситуациях «неуспеха», возникающих в играх с элементами соревнования, высокие психические нагрузки в связи с освоением сложнокоординационных действий в игровых ситуациях.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие «факторов риска» на индивидуальное самочувствие детей, целесообразно использовать психогимнастические упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры, такие как «Четыре стихии», «Костёр», «Угадай, кто подал голос», «У кого из детей белые носочки», «Кто самый весёлый, грустный, шумный?»,

«Весёлая дискотека» и т. д. Ценность этих упражнений отмечена в научных работах Ю.Ф. Змановского, Л.Д. Глазыриной.

При этом психогимнастические игры в конспекты занятий не включены. Их выбор зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий.

В последовательности упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений: напряжённых и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, подвижные игры на ориентирование.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям переживать ситуацию успеха: правильно всё, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. У детей возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребёнок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей, приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение. Применяются не только этюды, но и хоровое пение под музыку с элементами танцев, хоровод, наконец, скандирование каких-нибудь любимых весёлых стихов с движением. Включаются в занятия самостоятельные свободные игры, в которых дети спонтанно выполняют понравившиеся упражнения.

Всё это значительно снижает уровень тревожности. Дети, особенно со слабой нервной системой, которые невротизируются просто оттого, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива, получают возможность в результате психомышечной тренировки восстановить силы. Опыт психомышечной тренировки позволяет детям мысленно пережить приятные, ранее неосознаваемые ощущения. С целью закрепления полученных благоприятных эмоциональных состояний и развития двигательных умений и навыков детям предлагается обратиться к

свободной деятельности, где они в соответствии со своими интересами могут полностью реализовать свои потенциальные возможности. В качестве свободной двигательной деятельности дети выполняют упражнения под музыку (по собственному выбору и желанию), повторяют наиболее понравившиеся упражнения с мячом, элементы городков и т. д.

Регулярное выполнение комплекса психогимнастических упражнений вызывает у ребёнка ощущение цельности, ясности и надёжности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Простая, казалось бы, способность детей радоваться свободе своих движений, тому, что можешь «повелевать» своим телом, создаёт у ребёнка уверенность в себе, является частью его положительной самооценки.

Результатом совместной деятельности педагогов и психологов было расширение содержания программы за счёт включения психогимнастических упражнений и специально подобранных игр.

В систему индивидуально-дифференцированного подхода включается учёт особенностей физической подготовленности (количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень развития двигательных способностей).

В связи с этим в каждом разделе программы для детей с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности определяются условия индивидуально-дифференцированного подхода, который обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использованием инвентаря различного веса и размера (облегчённый вариант ракеток, бит, шайб);
- увеличением или уменьшением расстояния в действиях в парах (2, 3, 4 м), дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариантностью обучения с учётом половых признаков, использованием для девочек пластмассовых городков, бит;
- подбором индивидуальных заданий на развитие тех или иных качеств.

Очевидно, что выбор способов, приёмов и средств обучения с учётом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребёнка, исключение «факторов риска» в реализации программы «Играйте на здоровье!» позволяют достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, в создании благоприятного эмоционального состоя-

ния. Индивидуально-дифференцированный подход в реализации программы «Играйте на здоровье!» является ключевым, системообразующим средством оздоровления детей.

Оптимизация двигательной активности детей при реализации программы «Играйте на здоровье!»

Каждому ребёнку свойствен определённый диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы неблагоприятными. Уровень двигательной активности ребёнка должен удовлетворять биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям растущего организма, способствовать улучшению состояния здоровья и гармоническому физическому развитию. В определённой мере оптимальность физических нагрузок в реализации программы достигается путём регулирования продолжительности и темпа игр, чередования заданий типа «Кто быстрее», «Кто лучше», «Какая команда точнее», использования специальных психогимнастических упражнений на релаксацию.

Но в игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок, как правило, существенно меньше. Ограничена возможность их дозирования.

Исследование «физиологической» стоимости игр, включённых в программу, позволило выявить, что наиболее энергоёмкими являются занятия баскетболом, футболом, городками. В частности, такие игровые упражнения, как «Гонка крабов», «Кто дальше и быстрее», «Не задень», «Через биты-полоски», «Лошадки», «По кочкам», «Найди свой цвет» и другие, вызывают повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) соответственно от $162,3 + 3,0$ до $176,0 + 2,8$ ударов в минуту.

Игровые упражнения, выполняемые детьми на месте и в ходьбе (ведение мяча, броски в цель), вызывают увеличение ЧСС от $111,8 \pm \pm 6,7$ до $127,2 + 5,5$ ударов в минуту. Такая же невысокая ЧСС ($110,0 + 5,1$ — $112,8 + 6,6$ ударов в минуту) наблюдается при выполнении психогимнастических упражнений и игр, включённых в программу для релаксации.

Моторная плотность занятий по программе зависит от разных факторов:

- рационального способа организации детей;
- содержания, организации и методики ведения занятия;
- наличия достаточной развивающей среды и двигательного опыта детей. Границы моторной плотности в занятиях по программе колеблются от 58–61 до 82–83 %.

Чтобы рационально использовать время занятий и избежать ожидания «своей» очереди и психического перенапряжения, в программе заменены игры с передачей эстафеты на игры-эстафеты командного характера, где действия выполняются коллективно: взявшись за руки («Неразрывные цепи»), за пояс в приседе («Сороконожка») или цепочкой одновременно друг за другом («Попрыгунчики», «Обведи кеглю» и др.).

Наиболее эффективными в оптимизации двигательной активности детей на занятиях являются задания, которые выполняются фронтально, одновременно всей группой детей: «Кто скорее перенесёт шарик на ракетке», «Чья бита улетит дальше» и др. Внесение корректив в методику проведения игр-эстафет и игровых упражнений позволяет повысить моторную плотность занятий на 6–8 %.

Часто двигательная активность детей зависит от умения передвигаться цепочкой и взаимодействовать в команде. Поэтому неизменными правилами таких игр-эстафет должны быть следующие:

- не обгонять друг друга;
- если потерял мяч, шарик при передвижении — становись в конец цепочки и не мешай другим;
- не терять товарищей при передвижении, не разрывать цепочку (если в эстафете дети держатся за руки, плечи, пояс).

Учитывая, что ЧСС является наиболее информативным показателем реакции организма ребёнка на физическую нагрузку, анализ физиологических кривых по программе «Играйте на здоровье!» позволяет оценить правильность подбора содержания и соответствия мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Однако тренирующий эффект занятий по баскетболу, футболу, городкам по данной программе выше, чем по настольному теннису, бадминтону. Это объясняется особенностями техники выполнения элементов этих игр, а также отсутствием в двигательном опыте детей действий с мячом, воланом и ракеткой, что в определённой степени снижает их активность.

Показатели объёма двигательной активности (ДА) на занятиях, динамических часах по программе определяются методом шагометрии.

Высокий уровень объёма передвижений наблюдается в старших группах на занятиях:

по баскетболу — от 1836 до 2829,
футболу — от 1993 до 2632,
городкам — от 1672 до 2436;
хоккею — от 1232 до 1927,
настольному теннису — от 988 до 1123,
бадминтону — от 996 до 1248.

Таким образом, на занятиях по программе «Играйте на здоровье!» обеспечиваются физические нагрузки, соответствующие по продолжительности, объёму, интенсивности возможностям детей дошкольного возраста.