

## **Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам. Инновационные подходы**

**Мухина М.П.**

### **Аннотация**

*В статье рассматривается содержание двигательной подготовки детей дошкольного возраста в условиях реализации педагогической технологии физического воспитания. Основу педагогической технологии составляет интеграция двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности дошкольников. Процесс обучения основным движениям реализуется через комплексное концентрированное обучение, в основе которого научно-обоснованное распределение, сочетание и чередование основных движений в структуре учебного года; своевременное развитие движений и физических качеств детей; использование средств физического воспитания, направленных на снижение тревожности детей и развитие исследовательских способностей.*

### **Ключевые слова**

*Федеральные государственные требования; структура основной программы; физическое воспитание; интеграция; физкультурное занятие; основные движения; концентрированное обучение.*

## **Innovative approaches to the organization of process of training of preschool children to the vital impellent skills**

**Mukhina M.P.**

### **Annotation**

*In article the maintenance of impellent preparation of children of preschool age in the conditions of realization of pedagogical technology of physical training is considered. The basis of pedagogical technology is made by integration of impellent, game and is informative-research activity of preschool children. Training process to the basic movements is realized through the complex concentrated training, in which basis the scientifically-proved distribution, a combination and alternation of the basic movements in structure of academic year; timely development of movements and physical qualities of children; use of means of the physical training directed on decrease of uneasiness of children and development of research abilities.*

### **Key words**

*Federal state requirements; structure of the basic program; physical training; integration; sports studies; the basic movements; the concentrated training.*

### **Сведения об авторе**

**Мухина Маргарита Петровна**, доцент, кафедра методики преподавания физической культуры, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г.Омск), канд. педагогических наук, докторант СибГУФК.

e-mail: [margarita-mukhin@yandex.ru](mailto:margarita-mukhin@yandex.ru)



## ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

### ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ

#### Инновационные подходы

В статье рассматривается содержание двигательной подготовки детей дошкольного возраста в условиях реализации педагогической технологии физического воспитания.

Ее основу составляет интеграция двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности дошкольников. Процесс обучения основным движениям реализуется через комплексное обучение, в основе которого – научно обоснованное распределение основных движений, их сочетание и чередование в течение учебного года; своевременное развитие движений и физических качеств детей; использование средств физического воспитания, направленных на снижение тревожности детей и развитие их исследовательских способностей.

**Ключевые слова.** Федеральные государственные требования, структура основной программы, физическое воспитание, интеграция, физкультурное занятие, основные движения, концентрированное обучение.

**Х**арактерная черта современной системы образования – противоречие между быстрыми темпами приращения знаний в современном мире и ограниченными возможностями их усвоения индивидом. Модернизация дошкольного образования, обусловленная введением Федеральных государственных требований (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, направлена на создание адекватных возрасту детей условий организации образовательного процесса [7]. При этом декларированный уход от непосредственно учебной деятельности не означает ухода от самого процесса обучения, который в совокупности с воспитанием и развитием составляет суть дошкольного образования.

Необходим пересмотр подходов к организации процесса физического воспитания детей в дошкольных учреждениях [2]. При этом коренного пересмотра не требуют ни цель физического воспитания, ни содержание программного материала, который должен быть освоен детьми на каждом возрастном этапе, поскольку своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, систематические занятия физическими упражнениями определяют фундамент будущего здоровья ребенка.

Процесс формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость) характеризуется использованием средств физического воспитания и требует организации определенных физкультурных и гигиенических условий (спортивный зал, спортивная площадка, спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма). В связи с этим процесс обучения двигательным действиям,

развития физических качеств должен проходить в рамках физкультурных занятий, в каждой части которых (подготовительная, основная и заключительная) решаются свойственные только ей задачи. Что касается совершенствования освоенных основных движений, то наиболее уместной формой является интеграция с другими видами деятельности: игровой, продуктивной, коммуникативной, познавательно-исследовательской, музыкально-художественной и трудовой.

В последние годы в теории и практике дошкольного физического воспитания произошли существенные изменения, появилось достаточное количество как научно обоснованных, так и методически выверенных программ, а также частных авторских методик. На некоторых общих отрицательных тенденциях следует остановиться.

*1. Замена процесса обучения театрализованным действием.* Имитационные упражнения, сюжетные, игровые и физкультурно-познавательные занятия наиболее эффективны в раннем детстве, младшем и среднем дошкольном возрасте, а также на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий, создания условий для развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте. Что касается обучения основным движениям, то необходимы специально созданные условия, о которых упоминалось выше. Не менее важным является то, что эффективность педагогических воздействий зависит и от учета в процессе физического воспитания сенситивных периодов становления двигательных действий и развития физических качеств.

*2. Копирование учебно-тренировочного процесса.* Тренировочное воздействие, в основе которого лежит узконаправленное воздействие однообразных упражнений одного вида, а также отсутствие учета состояния здоровья, уровня двигательной и физической подготовленности, не позволяет разносторонне развивать ребенка.

Преодолеть вышеуказанные негативные тенденции возможно при условии стандартизации образовательной деятельности в области физической культуры. По мнению С.О. Филипповой, «введение стандарта не предполагает подчинение об-

разовательного процесса жесткому шаблону», стандарт должен составить основу различных образовательных моделей и технологий [6].

Таким образом, в условиях действия ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования введение стандартизации образовательной деятельности в области физической культуры позволит исключить возможность разработки программ, не способных обеспечить гармоничное развитие моторного потенциала детей, а следовательно, способствует созданию фундамента будущего здоровья.

Проблемой гармонизации моторного потенциала детей в Омске занималась научная группа под руководством профессора Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, доктора педагогических наук А.И. Кравчука. В рамках городской экспериментальной площадки на базе трех дошкольных образовательных учреждений (МДОУ – детский сад № 375 комбинированного вида, МОУ – детский сад № 344 и начальная школа – детский сад № 7) в течение пяти лет (2004–2009 гг.) шла апробация педагогической технологии физического воспитания дошкольников на основе интеграции двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности. В исследовании приняли участие 1357 детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Педагогическую технологию физического воспитания дошкольников составляют два блока – управление и контроль.

- *Блок управления* включает пять видов подготовки (двигательная, физическая, функционально-двигательная, психологическая и исследовательская).

- *Блок контроля* представлен оперативным, промежуточным и итоговым контролем за развитием и подготовленностью детей.

Оба блока упорядочены регламентируемыми операциями и направлены на достижение перспективно-прогностических целей образовательной подготовки [7].

Более подробно остановимся на двигательной подготовке детей, реализуемой через комплексное концентрированное обучение основным движениям, в основе которого:

- научно обоснованное распределение основных движений, их сочетание и чередование в течение каждого занятия, недели, месяца и всего учебного года;

- освоение базовых и профилирующих упражнений (первое полугодие), затем объемных упражнений учебной программы (второе полугодие) [2];

- своевременное, т.е. в соответствии с возрастными особенностями детей, развитие видов движений и разновидностей основных физических качеств;

- интеграция в процесс физического воспитания элементов других видов деятельности детей;

- подбор и сочетание средств физического воспитания, направленных на снижение тревожности детей (по методике О.В. Кисловой [1]); развитие исследовательских способностей (в соответствии с рекомендациями А.И. Савенкова [5]).

На первом физкультурном занятии недели создаются условия для восприятия будущего основного движения, на втором – для изучения двигательного навыка, на

третьем занятии – оно закрепляется или совершенствуется. Общей особенностью каждой недели является то, что в конце подготовительной части занятия проводится подвижная игра, включающая простые упражнения, изученные прежде или являющиеся подводящими к основным движениям последующей недели. Используются игры, не требующие длительных объяснений, хорошо известные детям. Подвижная игра в основной части занятия направлена на совершенствование основных движений предыдущей недели. В заключительной части занятия используется игра малой подвижности, в которой учитывается вид основного движения на занятии.

Сочетание и чередование видов основных движений на физкультурных занятиях в неделю и каждом месяце следующие:

- младший дошкольный возраст: прыжки; равновесие; метание и лазанье;

- средний и старший дошкольный возраст: акробатические упражнения; прыжки и равновесие; метание; лазанье и равновесие (см. таблицу).

Таблица

**Распределение видов основных движений по частям физкультурного занятия**

Младший дошкольный возраст

Часть физкультурного занятия

Неделя	Подготовительная	Основная		Заключительная
	<i>Подвижные игры с элементами основных движений</i>	<i>Основные движения</i>	<i>Подвижные игры с элементами основных движений</i>	<i>Направленность игры малой подвижности</i>
1-я	Равновесие	Прыжки	Бег, лазанье	Развитие образного мышления
2-я	Метание	Равновесие	Прыжки	Развитие координации движений
3-я	Лазанье	Метание	Равновесие, бег	Развитие концентрации внимания
4-я	Прыжки	Лазанье	Метание	Развитие внимания

## Средний и старший дошкольный возраст

## Часть физкультурного занятия

Неделя	Подготовительная	Основная		Заключительная
	<i>Подвижные игры с элементами основных движений</i>	<i>Основные движения</i>	<i>Подвижные игры с элементами основных движений</i>	<i>Направленность игры малой подвижности</i>
1-я	Прыжки	Акробатические упражнения	Разновидности лазанья, равновесия	Развитие образного мышления
2-я	Метание (прыжки/равновесие)	Прыжки и равновесие	Разновидности беговых упражнений	Развитие координации движений
3-я	Лазанье	Метание	Разновидности прыжков, равновесия	Развитие концентрации внимания
4-я	Бег (лазанье/равновесие)	Лазанье и равновесие	Разновидности метаний	Развитие внимания

Особенностью распределения, сочетания и чередования различных видов основных движений в среднем и старшем дошкольном возрасте является обучение дошкольников на первой неделе месяца акробатическим упражнениям, что обусловлено необходимостью предварительной подготовки детей к освоению сложных навыков основных движений, поскольку они способствуют укреплению связочно-суставного аппарата и костно-мышечной системы.

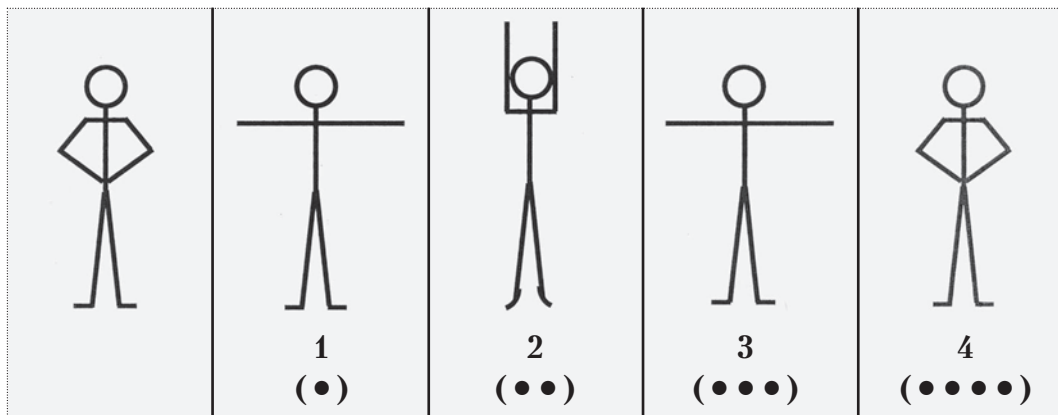
Вторая и четвертая недели вариативны, что связано с освоением в основной части занятия двух основных движений (прыжки и равновесие; лазанье и равновесие). Сложному по технике выполнения прыжку либо лазанью в основной части занятия предшествует выполнение упражнений на равновесие в подготовительной части, и, наоборот, сложному по освоению равновесию предшествует выполнение прыжков/лазанья в подготовительной части. При изучении метания, бросков и ловли активно использовались платочки, мячи с шипами, утяжеленные мячи (до 500 г), а также другие

предметы, резиновые и пластмассовые. Обучение разновидностям лазанья проводилось в условиях наклонных и вертикальных лестниц, гимнастической стенки, веревочной лестницы «паутинка».

С целью повышения эффективности физкультурных занятий, знакомства с общепринятой физкультурной терминологией, создания творческой атмосферы, а также воспитания самостоятельности используются карточки с графическим изображением упражнений и двигательных действий (см. рисунок).

Применение указанных карточек возможно как при разучивании нового комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), так и на этапе совершенствования умения выполнять движения в подвижных играх. Более того, инструкторам физической культуры предлагались карточки с кратким описанием и графическим изображением содержания физкультурных занятий на неделю для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп.

В средней группе комплекс ОРУ содержит семь–восемь упражнений, в старшей



*Графическое изображение общеразвивающих упражнений*

– восемь–девять и в подготовительной к школе группе – девять–десять упражнений. В основной части занятия активно используются карточки с графическим изображением двигательных действий [4].

Анализ двигательной подготовленности дошкольников осуществлялся по методике А.И. Кравчука [2]. Было выявлено: использование педагогической технологии физического воспитания позволяет более чем 70% детей дошкольного возраста к концу учебного года достигнуть и превысить возрастные нормативы развития как основных движений, так и физических качеств, функционально-двигательных способностей [3]. При этом во всех экспериментальных группах в начале учебного года было отмечено сохранение высокого исходного уровня подготовленности.

Таким образом, комплексное, научное и методическое обновление содержания образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с требованиями современной жизни позволяет дошкольникам гарантированно не только достигать возрастных нормативов двигательной подготовленности, но и превышать их, создает благоприятные условия для освоения сложных двигательных действий.

#### Рекомендуемая литература

1. Кислова О.В. Психологические аспекты комплексного подхода к формированию здоровья дошкольников // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Шуя, 2005.

2. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Ч. 1. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.

3. Мухина М.П. Рабочая программа по физическому воспитанию детей среднего и старшего дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие. Омск: СибГУФК, 2004.

4. Мухина М.П. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии // Омский научный вестник. 2008. № 66.

5. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. СПб, 2004.

6. Филиппова С.О. Дошкольное учреждение: стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры // Дошкольное физическое воспитание. 2010. № 5.

7. Федеральные государственные требования (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. № 655).

**М. МУХИНА,**

кандидат педагогических наук, докторант,  
доцент кафедры методики  
преподавания физической культуры,  
Сибирский государственный  
университет физической  
культуры и спорта,  
Омск

E-mail: margarit-mukhin@yandex.ru