

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

В.Н. Шебеко

Физическая культура личности - это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека выступают: физическое совершенство (физическая подготовленность), уровень специальной образованности (физкультурные знания), мотивационно-ценностные ориентации (эмоционально-положительное отношение к занятиям физическими упражнениями).

Физическое совершенство – одна из сторон гармоничного развития человека. В дошкольном возрасте важнейшим ее показателем выступает физическая подготовленность, которая характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков, основных физических качеств ребенка. Исследователи определили факторы, способствующие проявлению физической подготовленности детей. Одним из таких факторов выступает индивидуальный подбор методов обучения физическим упражнениям, помогающий каждому ребенку на доступном ему уровне реализовать свои двигательные возможности [4]. Установлено, что в обучении детей, имеющих высокие показатели физической подготовленности, эффективен частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку, в новых условиях, из необычного исходного положения. Полезна деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их достижения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми. Им предлагается: создать первоначальный образ двигательного действия, перенести двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию, соотнести характер выполнения движения с конкретной ситуацией, рассказать о том, как будет выполняться упражнение, выделить элементы двигательного действия, найти отличие и сходство в выполнении упражнения двумя детьми, сравнить свои

действия с прежними собственными результатами. В результате таких действий у дошкольников формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении, объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки.

Дети, имеющие низкие показатели физической подготовленности, нуждаются в замедленном показе упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. При подборе двигательных заданий особое внимание следует уделять технике основных движений (прыжки, бег, лазание, метание), для чего создавать условия для игр с движениями, проводить игры, во время которых дети выполняют одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение. Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, возможности. В преодолении негативного эмоционального состояния детей важно осуществить поддержку положительного эмоционального тонуса и стимуляцию двигательной активности дошкольников. Это достигается приемами включения детей в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. Обеспечиваются условия для проявления активности, решительности, смелости ребенка, чему способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями. Позже идет

дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный).

Физкультурные знания формируют у детей правильное отношение к своему здоровью, развивают умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, - дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

В основе содержания знаний лежат лично значимые ценности:

- знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Дети получают знания о показателях здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболеваний (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз), узнают о том, как нужно заботиться о здоровье (соблюдать режим дня, закаляться, есть продукты, полезные для здоровья, защищаться от микробов, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать гигиену тела, одежды и обуви);

- знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей. Дети знакомятся с основными исходными положениями, техническими элементами физических упражнений, узнают о правилах безопасности при их выполнении, получают знания о подвижных и спортивных играх, простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой;

- знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Овладение данной информацией помогает ребенку лучше понять себя, выполняет функцию ориентиров поведения. Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному

здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазя, малыш-Крепыш и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя. Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Эмоционально-положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями успешно формируются в таком виде деятельности, как игра. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, – формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт [1, 2]. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы дошкольника. Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Происходит своеобразная подмена мотивов: дети начинают действовать из желания играть, результатом же оказывается новый двигательный навык. Основное взаимодействие педагога с детьми при этом заключается в умении вызвать у

ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. При этом важен собственный поиск ребенка, его собственные размышления.

Важным условием развития детской игры является наличие у педагога «игровой позиции». Под ней понимается особое отношение педагога к детям, выражаемое при помощи игровых приемов. Исследователи рассматривают игровую позицию как сложное образование, которое включает в себя несколько тесно взаимосвязанных между собой компонентов: рефлексию как способность видеть реальную ситуацию со стороны и вычленять в ней игровые возможности; «инфантилизацию» как способность устанавливать доверительные отношения с окружающими; эмпатию как способность чувствовать игровые состояния других людей; креативность как способность находить нестандартные пути достижения цели [3]. «Игровая позиция» воспитателя основывается на общих принципах игры (прежде всего – самооценности, внеутилитарности, добровольности, игровом равенстве и др.) и предполагает овладение внутриигровым языком, выраженном в слове, жесте, мимике. Сформированная игровая позиция воспитателя (позиция «партнера», «режиссера», «соигрока») обеспечивает включение ребенка в игру, оказывает позитивное влияние на ее развитие.

Таким образом, целенаправленное формирование физической культуры личности дошкольника позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью и затрагивает характеристики его личностного развития.

Библиографический список:

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 148 с.
2. Бакурова, Т.П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством

эмоциональной регуляции двигательной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.П. Бакурова; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2001. – 24 с.

3. Игра дошкольника / Л.А. Абрамян [и др.]; под ред. С.Л. Новоселовой. – М.: Просвещение, 1989. – 286 с.

4. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: сб. науч. тр. / Акад. пед. наук СССР; редкол.: Н.Т. Терехова (отв. редактор) [и др.]. – М., 1989. – 142 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ