

## ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОПЫТА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Самостоятельность – интегральное личностное качество, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо, автономно осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движении. Общие показатели, определяющие развитую самостоятельность ребенка характеризуются умением выполнять работу по собственной инициативе и без посторонней помощи, наличием элементарного планирования (понимание цели работы, предвидение ее результата, выбор рационального способа действия), умением давать адекватную оценку своей работе, осуществлять элементарный контроль.

Первичные проявления самостоятельности в двигательной деятельности связаны с общим стремлением детей к самостоятельной и двигательной активности. В научно-методической литературе представлены границы возрастного периода, в течение которого то или иное двигательное действие усваивается ребенком более легко. Если эти сроки пропущены, то формирование двигательного навыка значительно усложняется. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок. Так в исследовании В.К. Бальсевич [1], главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни направлена на освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. В этом

возрасте, считает автор, необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни следует направить на освоение новых видов движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта.

Благоприятные условия для формирования опыта самостоятельного выполнения движений раскрыты в исследовании В.А. Шишкиной [5]. Ими выступают: организация физкультурно-игровой среды; закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности (во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время в детском саду и семье); овладение воспитателем специальными (опосредованными) методами активизации двигательной активности детей (предусмотреть каждому место для движений, привлекать

детей к размещению физкультурных пособий, объединять в совместной деятельности детей разной подвижности и др.).

В нашем исследовании формированию опыта самостоятельного выполнения физических упражнений детьми способствуют игровые физкультурные занятия. Игровое занятие (занятие-игра) является творческой деятельностью детей, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении. В физическом воспитании игровое разрешение двигательных задач – это овладение «моторными полями», обширными корковыми зонами управления движениями. Они обеспечивают не простое копирование физических упражнений, показанных педагогом, а создают в корковых проекциях собственный способ решения двигательной задачи. Игровой способ решения двигательной задачи – это работа творческого воображения, культуры движения, в которую внесена доля собственного миропонимания. Игровая технология организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении находит свое обоснование в работе Д.Б. Эльконина [6]. По мнению автора, игровая организация занятий позволяет познать сущность явлений в развитии, в постоянном движении и ребенок в игровой ситуации превращается из объекта научения в «субъект познания» действительности.

Игровой метод включает в свое содержание два вида деятельности, с одной стороны, это игровая деятельность, с другой – деятельность обучения. Эти виды деятельности составляют диалектическое единство, поэтому игровой метод имеет сложную структуру, представляющую собой синтез учения и игры. Характерными признаками игрового метода выступают: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; изменчивость условий их выполнения; отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

В игровом физкультурном занятии двигательный замысел реализуется ребенком спонтанно, без специальной подготовки, процесс деятельности является одновременно и результатом. Дети дополняют, изменяют, преобразовывают знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов. Занятие строится на основе сюжета сказки, литературного произведения, авторского рассказа педагога и имеет форму двигательной инсценировки, помогающей ребенку разыграть двигательный образ, проявить творческое воображение. Согласно А.В. Запорожцу, движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым [2]. Реальным отображением этого является вхождение ребенка в образ, условной постановки себя на место того, кто является носителем эталона. Подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни свойственно ребенку, ему присущи и положительные эмоции, проявляющиеся при этом. Они побуждают повторять двигательное действие много раз. Образцы, соответствующие характеру разучиваемого двигательного действия, помогают создать о нем правильное зрительное представление. Основное взаимодействие педагога с ребенком при этом заключается в том, чтобы вызвать у последнего соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Способность детей удачно подбирать движения, воплощающие игровой образ, проявлять оригинальность при принятии двигательных решений позволяет рассматривать двигательные инсценировки как деятельность игрового экспериментирования, в которой накапливается опыт самостоятельного выполнения физических упражнений.

В игровом занятии могут иметь место проблемные ситуации, стимулирующие развитие творческого интеллекта ребенка. Исследование, проведенное Л.А. Парамоновой [4], позволило выявить специфику решения дошкольниками проблемных задач. Выявлен уровень проблемности, доступный детям различного возраста. Дети старшего дошкольного возраста

(5 – 7 лет) могут самостоятельно найти определенные новые способы действия; дети среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) способны только выбирать из имеющихся у них способов наиболее адекватный и успешно его использовать в решении новых задач. Последнее возможно, если при обучении младших дошкольников (3 – 4 года) им дают разные способы решений одной и той же задачи.

А.М. Матюшкин [3] определил условия возникновения проблемных ситуаций в учебной деятельности детей: проблемные ситуации могут быть созданы, когда обнаруживается несоответствие между имеющимися уже системами знаний и новыми требованиями (между старыми знаниями и новыми фактами, между знаниями более низкого и более высокого уровня, между житейскими и научными знаниями); проблемные ситуации возникают при необходимости многообразного выбора из систем имеющихся знаний единственно необходимой системы, использование которой только и может обеспечить правильное решение предложенной проблемной задачи; проблемные ситуации возникают тогда, когда дети сталкиваются с новыми практическими условиями использования уже имеющихся знаний, когда имеет место поиск путей применения знаний на практике.

В двигательной деятельности в ходе решения проблемных ситуаций дети конструируют новые «моторные поля». Содержание проблемных ситуаций может быть следующее: придумать и показать движения для необычной ситуации; придумать и показать движения на предложенную тему; придумать к движению как можно больше его аналогов; придумать и выполнить противоположное движение; найти варианты демонстрируемому движению. В результате решения проблемных ситуаций у дошкольников формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении, уметь объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки. Дети становятся способными переносить движение в другие виды деятельности, что важно для самоопределения в собственном поведении.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 430 с.
3. Матюшкин, А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А.М. Матюшкин. – М.: Педагогика, 1972. - 208 с.
4. Парамонова, Л.А. Детское творческое конструирование / Л.А. Парамонова. – М.: Карапуз, 1999. – 239 с.
5. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Просвещение, 1999. – 80 с.
6. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.