

УДК 37(082)  
ББК 74.04я43  
С 56

## **Занятия физическими упражнениями с направленностью на развитие личности дошкольника**

В.Н.Шебеко  
г. Минск

В отечественной и зарубежной науке дошкольное детство считается периодом рождения личности. Именно в этом возрасте ребенок приобретает свои индивидуальные особенности психики и поведения, позволяющие ему быть неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями. Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений. Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии [2].

В период дошкольного детства возникают и развиваются разнообразные группы физических упражнений. Они оказывают активное воздействие на функциональное состояние организма (обмен веществ, выработку гормона – адреналина, тонизирующего все жизненные процессы) и на личность, их выполняющую: регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых

усилий; выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат; ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, познает свои "темные мышечные чувства", учится управлять своими "живыми движениями" [1]. Постепенно осуществляется переход от утилитарного упражнения к культуре движений. И совершенно не случайно в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и неизменно духовной сторонами. Это создает условия для разработки новых педагогических технологий, целью которых является использование физических упражнений как предпосылок не только физического, но и личностного развития детей.

Формирование личности ученые связывают с развитием самосознания ребенка и самооценки как важной формы его проявления [3]. Оценочная деятельность учит ребенка изменять что-то в себе, делать выводы о своих достижениях. В значительной степени оценка ребенком себя (самооценка) определяет активность личности. Развитие самооценки на занятиях физической культурой тесно связано с развитием интеллекта ребенка, его высших психических функций: мышления, памяти, внимания, восприятия, являющихся обязательным условием возникновения личного самосознания.

В процессе выполнения упражнений развитие мышления на занятиях физическими упражнениями осуществлялось в направлении включения мыслительных операций и интеллектуальных действий во все виды двигательной деятельности дошкольников. Операции анализа, синтеза, сравнения, нахождения сходства и различия в объектах, классификация, обобщение могут насыщать каждое занятие.

Среди основных методов развития произвольной памяти – использование образа предмета, который ребенок запоминает раньше, чем обозначающее его слово. Поэтому при объяснении игр и эстафет необходимо показать, что и как нужно делать. Слово является для ребенка дополнением к увиденному.

Работа по развитию внимания строится на двигательных заданиях, вызывающих у ребенка интерес к упражнению. Педагог использует разные формы развития движений (игровые, соревновательные) с целью создания хорошего эмоционального фона, желания детей заниматься по собственному побуждению. При развитии восприятия учитываются особенности ориентировки детей в пространстве. Они учат дошкольников определенным образом располагаться на игровой площадке, помогать выделять и фиксировать тот или иной вид пространственных отношений.

В дошкольном возрасте при формировании самооценки одну из главных функций выполняют рефлексивные методы работы. Рефлексивность рассматривается учеными как способность выходить за пределы собственного "Я", осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения образа своего "Я" с какими-либо событиями, личностями; рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего "Я" в контексте переживаемого события, как установку по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей. С помощью рефлексивных методов работы ребенок учится проявлять и переживать свои эмоции, овладевать и управлять ими. У детей эмоциональные переживания 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. При этом основное взаимодействие педагога с детьми заключается в умении вызвать у них соответствующий эмоциональный отклик, помочь войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз [4].

В младшем и среднем дошкольном возрасте задачи рефлексивно-игровых технологий направлены на формирование у детей адекватного самовосприятия, обучение умению создавать первоначальный образ двигательного действия,

переносить двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию, самостоятельно выполнять естественные виды движений в помещении и на воздухе, соотнести их с конкретной ситуацией, адекватно воспринимать успех и неудачу. В старшем дошкольном возрасте рефлексивно-игровые технологии дают ребенку возможность открыть свое «Я». Важная роль здесь отводится методу личностной перспективы, который помогает поверить в свои силы. У ребенка формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении, уметь объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои действия и физические возможности (особенности своей физической подготовленности), стремиться получить не любой, а задуманный результат.

В старшем дошкольном возрасте, на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке, когда дети меняются функциями "исполнителя" и "контролера", у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. То есть, ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля, который требует умения соотносить выполняемую деятельность с правилом. Направленность дошкольника на собственные внутренние и внешние действия рождает способность управления собой, самооценивания себя. Основными способами формирования самоконтроля выступают: акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля; широкое использование наглядных средств обучения (рисунки, схемы); исполнение вариативных действий по образцу; обсуждение способов выполнения двигательного действия; восприятие двигательного действия в медленном темпе; выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов.

Успех выполняемой деятельности определяется учетом индивидуальных различий физической подготовленности детей. Особого внимания требуют дети с низким уровнем физической подготовленности. Для них характерно негативное самовосприятие, низкая самооценка, безразличие к себе. Важно повысить представление таких детей о собственной значимости. Это достигается приемами включения неуверенных детей в игры с эмоционально ярким содержанием, положительной оценки их малейших достижений при выполнении физических упражнений, накопления положительного опыта общения со сверстниками в подвижных играх, обогащения опыта эмоционального переживания через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный, подвижный). На занятиях физической культурой неуверенные в себе дети 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. Эффективен прием специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Этот прием побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. Одновременно он позволяет принимать своевременные меры к устранению ошибок, что делает процесс формирования двигательного навыка управляемым. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности ребенка. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, способности.

При выполнении упражнений «ориентирующую» и «стимулирующую» функцию выполняет педагогическая оценка, которая дается детям с учетом «зоны ближайшего развития», а также сравнения сегодняшних успехов ребенка в двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не следует переносить на общую оценку личности («ты плохой»). Это не стимулирует самостоятельность ребенка, веру в свои силы.

На основе подобного подхода становится возможным повернуть двигательное становление детей личностной стороной развития. Однако технологическая разработка данной тематики в двигательной деятельности еще ждет своего исследователя.

#### Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А.Бернштейн; под ред. О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
2. Лескова, Г.П. Осознание детьми 6-7 лет характера и качества своих движений в процессе обучения прыжкам / Г.П.Лескова // Дошкольная педагогика: уч. зап. ЛГПИ им. А.И.Герцена. – Л., 1967. – Т. 319. – 70-88.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов / В.С.Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 456 с.
4. Уманец, Л.И. Роль самооценки в игровых отношениях дошкольников / Л.И. Уманец // Вопросы психологии. – 1987. - № 4. – С. 61-67.