

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.

Воспитание здоровьесберегающего поведения у дошкольников во многом связано с предупреждением травматизма и формированием соответствующего двигательного поведения. Ребенку постоянно приходится перемещаться по разным поверхностям. Поэтому процесс обучения основным движениям не может считаться завершенным, если дошкольники технически правильно выполняют ходьбу, бег, прыжки, метание, подлезание только в специально созданных условиях. Программы физического воспитания в дошкольных учреждениях должны нацеливать воспитателей и инструкторов по физкультуре на достижение конечного результата в обучении основным движениям - *развитие способности действовать разными способами с учетом складывающейся обстановки.*

В дошкольном возрасте дети овладевают умением ходить на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием коленей и другими видами ходьбы. Ребенок учится выполнять подлезание, бег, прыжки, метание разными способами. Но чаще всего это разнообразие действий рассматривается педагогами как средство телесного развития, воздействия на различные мышечные группы, тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной, костной систем. Дошкольники же, овладев разными способами передвижения, не сомневаются, что ими пользуются только на физкультурных занятиях, и не видят возможности их применения в жизненных ситуациях. Отсюда можно сделать вывод, что у детей отсутствует сознательный выбор способа действий, например, при перемещении по скользкой поверхности и в других ситуациях.

Если же подвести детей дошкольного возраста к пониманию, что в конкретных условиях нужен свой способ действий, то становится убедительной необходимостью разучивания разных способов выполнения каждого основного движения. Поэтому уже с 4-летнего возраста целесообразно связывать определенный способ выполнения основного движения с условиями, при которых он будет наиболее эффективен.

Программы физического воспитания должны ставить задачи не только по формированию умений выполнять основные движения разными способами, но и определять объем знаний о рациональном использовании этих способов в различных ситуациях (специально созданных условиях, игровых ситуациях и повседневной жизни).

Ориентировка в большом количестве названий способов метания, подлезания, ходьбы и других движений для детей значительно облегчается при выделении *ядра знаний*, знакомстве с общими положениями, характерными для группы однородных движений. Название способа броска

связано с частью тела, от которой он выполняется (от груди одной рукой, от груди двумя руками, от плеча одной рукой, от головы одной рукой, от головы двумя руками, из-за плеча, из-за головы, снизу одной рукой, снизу двумя руками). Если ребенок знаком с принципом называния способов метания, то он может самостоятельно определить действия новым способом (бросал от груди двумя руками, а сегодня следует сделать бросок от головы двумя руками) или по названию может использовать подсказку взрослого при выполнении задания.

Также в метании четко прослеживается связь исходного положения для ног с величиной бросаемого предмета и способом броска. Дошкольники способны запомнить, что если предмет крупный и захватывается двумя руками, то ноги всегда расставлены, ступни параллельны. А если предмет мелкий и берется одной рукой, то одна нога выставляется вперед, а другая отставляется назад. Если бросок осуществляется правой рукой, то правая нога сзади, если левой, то левая. В этом случае нет необходимости в объяснении исходного положения для ног при знакомстве с новым способом метания, дети могут его определить сами.

Ядро знаний следует выделить и при обучении подлезанию. Это прежде всего принцип названия различных способов движения - *по точкам опоры*. Программы в разделе «Развитие речи» определяют знание дошкольниками в 4 года названий всех частей тела. Поэтому в среднем дошкольном возрасте не вызывает затруднений ориентировка в таких способах подлезания, как на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, на локтях и коленях, на ступнях без опоры на руки прямо и боком. Характерно для подлезания положение головы в разные моменты выполнения движения:

- чтобы не задеть препятствие головой, ее необходимо сначала опустить, а чтобы не задеть спиной, голову при следующем шаге следует поднять и тогда спина прогнется. Эти движения головой одинаковы при любом способе подлезания.

Реализовать принцип осознанности в обучении движениям возможно только при условии включения объема знаний в раздел «Физическая культура». Усвоенные осознанно знания будут основой для развития у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности. По определению А.А. Люблинской и Г.Н. Годинои, высокий уровень самостоятельности в деятельности у дошкольников характеризуется умением выполнять без подсказки и помощи взрослого привычные действия в новых условиях. В дошкольной педагогике сформулированы показатели, определяющие развитую самостоятельность. к ним относятся:

- умение выполнять работу по собственной инициативе, замечать

необходимость тех или иных действий;

- умение выполнять работу без посторонней помощи, без постоянного контроля взрослых;
- осознанность действий, наличие элементарного планирования (понимание цели работы, предвидение ее результата, выбор рационального способа действия для его достижения);
- умение давать адекватную оценку своей работе, осуществлять элементарный контроль;
- умение переносить известные способы действия в новые условия.

В методической литературе по физической культуре дошкольников выделяется необходимость воспитания самостоятельности двигательной деятельности, отмечаются основные направления ее развития:

- воспитание самостоятельности и инициативы при использовании портивного инвентаря для увеличения двигательной активности;
- самостоятельность в подготовке и уборке мест занятий при организации двигательной деятельности;
- развитие способности организовывать знакомые подвижные игры и выполнять различные физические упражнения со сверстниками при четком соблюдении правил без напоминания взрослых;
- развитие умения самостоятельно и правильно выполнять двигательные действия, предусмотренные программой обучения;
- формирование оценочных суждений, оценки и самооценки качества осуществления физических упражнений.

Выработка каждого из названных умений на основе полученных знаний требует особого внимания. Остановимся на формировании самостоятельности в правильном выполнении двигательных действий. Работа проводится в несколько этапов:

На *первом этапе* следует уделить внимание пониманию, осознанию параметров любого физического упражнения - направление, амплитуда, темп. Знакомство и усвоение этих параметров осуществляются на уровне предэтапонов с одновременным обозначением образных действий точным словесным названием направления (сделали ровную полочку - руки в стороны). В последующем на этой основе предлагается выполнить подобные движения с использованием усвоенных направлений (кубики в стороны, «крылья самолета» - руки в стороны и т.д.).

Следует объяснить детям связь между амплитудой движения и размером конечности, между темпом выполнения двигательного действия и величиной

движущейся части (воробей машет крыльями, голубь машет крыльями; идет Михаил Иванович и Мишутка; папа и сын и т.д.). Используя разные образы, можно приучить дошкольников двигаться с учетом величины объекта для подражания, развить выразительность движений. На этом этапе работы следует побуждать детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию их последовательности в структуре двигательного действия (сначала приготовиться, а потом прыгать). Необходимо выделить значимость исходного положения для достижения лучшего результата, подвести к пониманию взаимосвязи различных элементов двигательного действия (взмах руками для увеличения силы толчка).

Кроме знаний и представлений о выполнении движений у детей необходимо развить активное подражание объектам окружающей действительности, образам литературных и музыкальных произведений. Главное достижение на этом этапе — произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, способность передать через движения поведение знакомого образа подвижных и театрализованных игр, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

На **втором этапе** важнейшей задачей становится знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Ядро знаний о способах действий для дошкольников - понимание принципа называния способов ходьбы, ползания, метания. Эти знания помогут им самостоятельно открыть для себя новый способ действий, опираясь на название. Важно подвести дошкольников к пониманию зависимости устойчивости позы от площади опоры, положения ног. Это позволит обеспечить здоровьесберегающее поведение при перемещении по разным поверхностям.

Формирование умения руководствоваться планом действий может быть организовано через использование рисунков, изображающих фазы выполнения движения, которые располагаются в определенной последовательности. Описание последовательности составных компонентов двигательного действия, самостоятельная замена рисунков при отражении других способов выполнения физического упражнения приводит к лучшему осознанию структуры движения и достижению результата.

Следует развивать у детей умение оценивать правильность выполнения знакомых движений у других и у себя сначала по отдельным элементам, а затем всего движения (мягко приземлился, сбил кеглю, правильно приготовился к прыжку; верно поставил ноги, отлично прыгнул т.д.).

Дети должны приобрести умения выполнять знакомые движения без подсказки взрослого, но по его предложению в различных жизненных ситуациях. Важно развить способность выполнять вариативные движения в

специально созданной обстановке по плану, предложенному педагогом. Ценно и формирование умений по словесным указаниям вносить изменения в выполнение двигательных действий, ориентироваться в новых способах выполнения знакомых движений, опираясь на усвоенные оующие положения, характерные для группы однородных движений.

Главные достижения этого эта— понимание стоящей двигательной задачи , умение руководствоваться в своих действиях определенным планом и предвидеть результат, свободная ориентировка в указанном способе действия, преимущественно объективная оценка полученного результата.

На *третьем этапе* формирования самостоятельности при выполнении движений важно развить умение ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения в ситуации, близкой к предшествующей. Речь идет о внедрении выполнения движений в сюжетно-ролевые игры («Разгрузка арбузов», «Набрасывание каната на кнехт при причаливании»), проведение утренней гимнастики в игре «Детский сад» и т.д.). Ребенок приучается пользоваться усвоенными движениями для решения двигательных задач не в виде изолированных действий, а объединенных в единую цепь.

Главное достижение на этом этапе — движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения. На данном этапе ребенок способен проговаривать план действий в конкретных условиях.

На *четвертом этапе* происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей и т.д.). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В связи с тем, что овладение различными движениями у дошкольников происходит постепенно и последовательно, то и развитие самостоятельности в выполнении тех или иных двигательных действий одновременно находится на разных этапах, что благоприятно сказывается на регулировании психологической и физиологической нагрузки во время занятий физической культурой.