

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

А. П. Щербак

**Технология становления
целенаправленности и саморегуляции
в двигательной сфере детей
дошкольного возраста**

Методические рекомендации

Ярославль
2017

УДК 796
ББК 74.100.5
Щ 611

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Смирнов Е. А., старший преподаватель кафедры дошкольной педагогики и психологии ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;

Коточигова Е. В., кандидат психологических наук, заведующий кафедрой дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования».

Щ 611 Щербак А. П.

Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста: методическое пособие / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 44 с. — (Физическая культура и спорт)

ISBN 978-5-906776-75-4

ISBN 978-5-906776-76-1

В пособии описана организация двигательной сферы ребенка в психомоторной, познавательной и эмоционально-ценностной области, отвечающие технологическому подходу к его обучению. В настоящем пособии подробно описана авторская технология «Маленький дом большого здоровья», целью которой является становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста. Пособие адресовано инструкторам по физической культуре и всем заинтересованным специалистам дошкольного образования.

УДК 796
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-906776-76-1

© Щербак А. П., 2017
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017

Оглавление

Введение.....	4
1. Задачи становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста.....	5
2. Этапы реализации технологии «Маленький дом большого здоровья».....	10
2.1. Развивающая среда («Площадка под строительство дома»)	11
2.2. Знания из области физической культуры («Фундамент дома»).....	12
2.3. Двигательный опыт на репродуктивном уровне («Каркас дома»)	16
2.4. Умение решать тот или иной вид двигательной задачи («Стены дома»).....	20
2.5. Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, душевного и социального благополучия («Крыша дома»).....	24
3. Результаты реализации технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста	26
Литература	30
Приложения	32

Введение

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) одним из направлений физического развития детей является «становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере».

Ребенку часто не удается действовать эффективно, когда он сталкивается с новыми проблемными ситуациями. Это происходит не только потому, что ему не хватает определённых умений, но и потому что он несовершенен в смысле участия самосознания и наличия саморегуляции в его действиях. Ребенок даже затрудняется в определении желаемых целей, не говоря уже о том, какие шаги необходимо сделать, чтобы их достичь. От современного педагога требуется оказание помощи детям в целях ознакомления с их собственными возможностями для решения новых двигательных задач и техникой, необходимой для их успешного выполнения. Соответственно, для развития саморегуляции воспитанников инструктору по физической культуре в дошкольной образовательной организации необходимо реализовывать задачи как в психомоторной, так и в познавательной и эмоционально-ценностной областях.

В целях становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ребенка разработана педагогическая технология «Маленький дом большого здоровья», которая обеспечивает процесс регулируемого изменения физических и духовных кондиций ребенка. Она позволяет сознавать и реализовывать на практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического развития детей.

1. Задачи становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста

Дети в новой проблемной ситуации проявляют неопытность. По мнению Энн Л. Браун и Джуди С. Де Лоаш, «дети — универсальные новички, которым требуется накопить опыт, прежде чем они сформируют знание и уверенность, которые позволили бы им привычно прибегать к способам саморегуляции, как это делают опытные знатоки» [14].

Следует разобраться, какова же должна быть технология перехода ребенка от «новичка» к «знатоку». Ключом к пониманию технологического построения образовательного процесса является последовательная ориентация на чётко определённые цели. В нашем случае общая цель — «становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере» [9]. В соответствии с этим необходимо решить частные задачи для достижения желаемого результата (рис. 1).

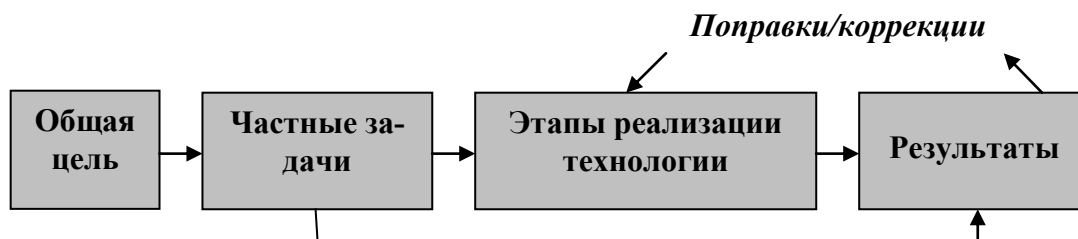


Рис. 1. Схема технологического построения педагогического процесса

Традиционно в теории физического воспитания указываются три направления задач: оздоровительное, образовательное и воспитательное [3]. Между тем, такое подразделение, согласно современным нормативно-правовым актам, не вполне логично.

Во-первых, «образование» в законе Российской Федерации трактуется как «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения» [8]. Следовательно, выделяя воспитательное направление, необходимо вместо образовательного направления говорить об обучающем. Иначе возникает дублирование в формулировке задач.

Во-вторых, в ФГОС ДО впервые сформулированы целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования. Противоречие состоит в том, что, используя старые традиционные формулировки задач, крайне сложно соотнести их, как этого требует технологический подход, с социально-нормативными характеристиками возможных достижений ребенка (на рисунке 1 это соотношение изобра-

жено в виде стрелки от блока «частные задачи» к блоку «результаты»). Целевые ориентиры как результаты дошкольного образования, выраженные в действиях ребенка, требуют иной формулировки задач. Им отвечают таксономии педагогических целей.

Понятие «таксономия» — *taxis* (расположение по порядку) и *nomos* (закон) – «классификация и систематизация объектов, которая построена на основе их естественной взаимосвязи и использует для описания объектов категории, расположенные последовательно, по нарастающей сложности (т.е. по иерархии)» [6].

Впервые задача построения такой иерархии педагогических задач была поставлена в США. В 1956 году вышла в свет первая часть «Таксономии», содержащая описание задач в познавательной (когнитивной) области. Эта система получила широкую международную известность. Ее используют при планировании обучения и оценке его результатов. Сюда входят задачи от запоминания и воспроизведения изученного материала до решения проблем, в ходе которого необходимо переосмыслить имеющиеся знания, строить их новые сочетания с предварительно изученными методами, способами действия, включая создание нового [6]. Для технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере частные задачи и результаты детей в познавательной области будут выстраиваться в следующем порядке:

1. Обучать *запоминанию и воспроизведению* изученного материала.

В результате ребёнок будет знать употребляемые термины, конкретные факты, методы и способы действий, основные понятия, правила и принципы. Таким образом, дети будут припоминать соответствующие движения, действия.

2. Развивать способность *понимать* значение изученного через *преобразование* словесных указаний в конкретные физические упражнения. Ребёнок понимает правила и принципы выполнения движений и действий, интерпретирует словесный материал или карточки-схемы. В качестве показателей могут также выступать объяснения и краткие изложения своих движений и действий или предположения о дальнейшем ходе событий (предсказание последствий, результатов).

3. Обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях. Критерием оценки является *применение*

ребёнком правил и методов выполнения основных видов движений в новых практических ситуациях.

4. Обучать *анализу* выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип организации их в целом. В результате ребёнок видит ошибки и упущения в своём поведении.

5. Обучать *синтезу* выполняемых действий: уметь их комбинировать для саморегуляции собственного поведения. Оценками достижения могут стать предлагаемые детьми планы своего поведения для целенаправленного решения той или иной двигательной задачи, а также использование ими для этого знаний, полученных вне двигательной сферы.

6. Обучать *оценивать* значение того или иного действия в ходе физкультурного занятия для сохранения и укрепления своего здоровья. В результате ребенок оценивает свою и чужую деятельность для обеспечения своего физического, психологического и социального благополучия.

Вторая часть «Таксономии» содержит описание задач в эмоционально-ценностной (аффективной) области. К ним относятся задачи формирования эмоционально-личностного отношения к явлениям окружающего мира, начиная от простого восприятия, интереса, готовности реагировать до усвоения ценностных ориентаций и отношений, их активного проявления. В эту сферу попадают такие задачи, как формирование интересов и склонностей, переживание тех или иных чувств, формирование отношения, его осознание и проявление в деятельности [6]. Для технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере частные задачи и результаты детей в эмоционально-ценностной области будут выстраиваться в следующем порядке:

1. Привлечь, удержать и направить внимание ребёнка, чтобы он смог *осознавать* и быть готовым *воспринимать* ценности занятий физкультурой. Ребёнок внимательно слушает высказывания окружающих в физкультурном зале, проявляет восприимчивость к проблемам и потребностям других детей, к проблемам общественной жизни.

2. Добиться от ребёнка активного *реагирования (отклика)* — проявления интереса к занятию физической культурой. Достижение задачи осуществляется последовательно по трем подуровням: подчиненный отклик — добровольный отклик — удовлетворение от реагирования. В результате дети: выполняют затребованные педагогом

двигательные задачи; подчиняются правилам поведения в физкультурном зале и на уличной площадке; участвуют в обсуждении выполняемых движений; добровольно вызываются выполнять задание; проявляют интерес к занятиям физкультурой.

3. Добиться *усвоения ценностной ориентации* (отношения к физической культуре). Достижение задачи осуществляется последовательно по трем подуровням: принятие ценностной ориентации — предпочтение ценностной ориентации — приверженность, убежденность. Оценками достижения являются проявления ребёнка: устойчивое желание овладеть двигательными знаниями и умениями; целенаправленное освоение различных видов физических упражнений, убеждения в отстаивании физкультурных ценностей.

4. Помочь ребёнку в *организации его ценностной ориентации* на основе наиболее значимых и устойчивых ценностей. В соответствии с этой целью ребенок сможет принимать на себя ответственность за своё поведение, понимать свои возможности и ограничения в области физической культуры. Он сможет строить жизненные планы в соответствии с осознаваемыми им самим собственными двигательными способностями, интересами и убеждениями.

5. Помочь ребёнку в *полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры* на свою деятельность. В результате, надо полагать, способами повседневной жизнедеятельности ребёнка станут: регулярная самостоятельная двигательная активность; удовлетворённость от занятий физкультурой, физический и душевный комфорт; стремление к сотрудничеству в групповой двигательной деятельности; устойчивое проявление навыков личной гигиены.

Третья часть «Таксономии» содержит задачи в психомоторной области. К ним относятся задачи, связанные с формированием тех или иных видов двигательной (моторной), манипулятивной деятельности, нервно-мышечной координации. Данная часть «Таксономии», к сожалению, только упоминается в научной литературе, посвященной педагогическим технологиям. Для восполнения образовавшегося пробела можно и нужно воспользоваться учением Н. А. Бернштейна о построении и управлении движениями на основе различных иерархических уровней нервной системы человека [1]. Для технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере частные задачи и результаты детей в психомоторной области будут выстраиваться в следующем порядке.

1. Поддержка *мышечного тонуса*, что важно для поддержания тела (позы, осанки) и выполнения произвольных движений.

2. Формирование *движений-штампов*. Таким образом, ребенок обеспечивает точность воспроизведения движений (например, движений рук и ног при ходьбе) без участия самосознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности.

3. Формирование *пространственного поля*, в котором движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то». Они «несут, дают, тянут, берут, рвут, перебрасывают. Они имеют начало и конец, приступ и достижение, замах и бросок» [1]. Движения ребенка обязательно приспособляются к окружающему пространству:

- перемещение всего тела в пространстве (например, бег);
- «нелокомоторные» передвижения всего тела в пространстве (сгибание и растягивание, скручивания и повороты, толчки и перетягивание);
- движения отдельных частей тела (например, прикосновения, указания);
- перемещение вещей в пространстве (использование физического оборудования);
- баллистические движения (например, метание);
- подражательные и копирующие движения.

4. Развитие *предметных действий*. Ребенок не просто перемещает предмет, а осуществляет его смысловое использование с целью изменить окружающую действительность, максимально приблизить ее к той желаемой цели, которую ребенок создает мысленно. Основные группы действий:

- движения с малым количеством автоматических действий: ощупывание, сравнение и выбор предмета;
- упражнения в ловкости рук (например, крепление лыж на ботинках);
- письмо и речь — движения губ и языка.

5. Развитие *интеллектуальных двигательных действий*. На этом уровне ребенок развивает свой арсенал двигательных, импровизационных и других смысловых действий. Создает мотив для двигательного акта и целенаправленно осуществляет его смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую создал мысленно перед началом своего действия.

По нашему мнению, использование вышеперечисленных формулировок педагогических задач в познавательной, эмоционально-ценностной и психомоторной области вместо традиционных формулировок образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания в наибольшей степени приближает нас к целевым ориентирам ФГОС ДО.

2. Этапы реализации технологии «Маленький дом большого здоровья»

Для достижения цели становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ребенка разработана педагогическая технология «Маленький дом большого здоровья», которая обеспечивает процесс регулируемого изменения физических и духовных условий ребенка [11, 12, 13].

Как указывает А. М. Новиков, «понятие "технология" пришло в педагогику так же, как и "проектирование", из сферы материального производства» [7]. На основании этого сопоставляем образовательный процесс детей со «строительством дома» (табл. 1).

Таблица 1

Сопоставление образовательного процесса детей дошкольного возраста со «строительством дома»

<i>Площадка под строительство</i>	Развивающая среда: спортивный зал и площадка на улице
<i>Фундамент дома</i>	Знания из области физической культуры
<i>Каркас дома</i>	Двигательный опыт на репродуктивном уровне
<i>Стены дома</i>	Способность справляться с возникающей двигательной задачей
<i>Крыша дома</i>	Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, социального и душевного благополучия

Рассмотрим более подробно реализацию каждого из этапов педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья» (см. рис. 1) в практике дошкольного образования.

2.1. Развивающая среда («Площадка под строительство дома»)

Строительство детских садов осуществлялось без планирования в них специальных физкультурных залов. Предполагалось, что физкультурные занятия будут проводиться в музыкальном зале. Этот зал, как правило, является единственным для дошкольной образовательной организации. Его пытаются максимально приукрасить, поскольку в нём проводятся все торжественные мероприятия. Вследствие этого размещение достаточного физкультурного оборудования и инвентаря не вписывается в интерьер парадного помещения, что ограничивает возможности двигательной сферы ребёнка.

Необходимо обустроить отдельный физкультурный зал. Для этого может быть использована одна из групповых комнат. В результате оборудуется зал, состоящий из двух смежных помещений. Одно из них (бывшая игровая комната) предназначено для занятий беговыми, общеразвивающими упражнениями. Второе помещение (бывшая спальная комната) оборудуется шведскими стенками, переносными вертикальными и горизонтальными мишенями, спортивными комплексами (включают в себя кольца, перекладины, канаты, верёвочные лестницы). Пол этого зала рекомендуется полностью закрыть мягким покрытием (матами).

На территории детского сада целесообразно спланировать также две площадки для занятий физическими упражнениями. Основная площадка с травяным покрытием оборудована таким образом, чтобы обеспечить возможность развития разнообразнейших двигательных умений и навыков. На её территории следует:

- проложить по периметру беговые дорожки и лыжню (зимой),
- оборудовать прыжковую яму,
- установить лесенки для лазания вверх, рукоходы, заборчики для подлезания, дорожки из дуг для подлезания, деревянную стенку для перелезания высотой 2 м,
- соорудить «горку» для подъёма, спуска и прыжков с разной высоты,
- вкопать последовательно несколько ориентиров, что создаст условия для бега змейкой.

Вторая уличная площадка оборудуется под окнами здания на сухой площадке. Первое обстоятельство обеспечивает возможность

проведения утренней гигиенической гимнастики на улице под музыкальное сопровождение, а второе — возможность проведения физкультурных занятий, когда трава на основной площадке сырая.

Следует сказать, что для расширения двигательной сферы детей необходимо активно использовать спортивные муниципальные сооружения (бассейн, стадионы, Дворец спорта), а также скверы и парки.

Администрация детского сада должна регулярно обновлять физкультурный инвентарь и оборудование для включения в двигательную активность всех детей, что создает высокую моторную плотность занятий.

Таким образом, оборудованная развивающая среда (залы и уличные площадки) помогает достижению учебных целей первых двух категорий в эмоционально-ценностной области.

Во-первых, категория «Восприятие» обозначает готовность и способность ребёнка воспринимать ценности двигательной сферы (физической культуры). В нашем случае как специально оборудованные залы и площадки ДООУ, так и спортивные городские сооружения являются материальными ценностями этой культуры. Их задача — привлечь, удержать и направить внимание детей дошкольного возраста. В результате у ребенка возникает желание заниматься физическими упражнениями.

Во-вторых, категория «Реагирование (отклик)» обозначает активные проявления, исходящие от самого ребёнка. Благодаря нашей развивающей среде он проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями. Его двигательная деятельность самопроизвольна, совершается по собственной воле, без принуждения. Ребёнок получает удовлетворение от занятий в зале и на уличной площадке.

2.2. Знания из области физической культуры («Фундамент дома»)

Сравнение знаний с первоочередным этапом непосредственно самого строительства дома делаем по следующим причинам:

- 1) категория «знание» является первой в познавательной области;
- 2) именно от «знаний» начинается обучение двигательным «умениям» и «навыкам»;
- 3) невозможно сформировать эмоционально-личностное отношение к физической культуре без знакомства с её ценностями.

Считаем, что фундамент «Дома здоровья» заложен, если ребёнок припоминает соответствующие сведения из области физической культуры. Он знает:

- употребляемые термины (физическое упражнение, колонна, шеренга, поворот, высокий и низкий старт, наклон, поворот, сед, исходное положение, челночный бег и бег на скорость, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места и с разбега, метание мяча на дальность и в цель, эстафета);

- правила выполнения перестроений, общеразвивающих физических упражнений, основных видов движений (бег, ходьба, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля), подвижных игр;

- названия физкультурного инвентаря и оборудования (беговая дорожка, яма для прыжков, стойка для прыжков, мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка, гантели, баскетбольная корзина, волейбольная сетка, кольца, перекладина, шведская стенка, канат, гимнастическая скамейка, бревно, мат);

- правила ухода за физкультурным инвентарем и оборудованием;

- правила поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на физкультурных занятиях;

- физиологические процессы, происходящие в организме человека при занятиях физическими упражнениями (опорно-двигательная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная системы);

- конкретные факты из истории спорта и современного олимпийского движения (легкая атлетика, гимнастика, ходьба на лыжах, упрощенные формы спортивных игр);

- основные характеристики здорового образа жизни (физическая культура, питание, личная и общественная гигиена, режим дня, оздоровительные силы природы).

Для передачи информации используются *словесные методы*:

Дидактический рассказ — ведущий метод для детей младшей и средней группы. Например, если на начальном этапе обучения прыжку в длину ребенку просто описать выполнение движения: «ноги на ширине стопы, полуприсед, руки отвести назад, мах руками и прыжок вперед на полусогнутые ноги», то он ничего не поймет. Можно использовать дидактический рассказ о зайчике, у которого от страха трясутся ноги, и он прыгает так, чтобы ему лиса не откусила хвостик (присел в конце прыжка).

Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие физического упражнения, сообщение о расположении в пространстве, порядке выполнения. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при изучении относительно простых действий, когда дети могут использовать свой двигательный опыт.

Объяснение представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, например физиологических процессов, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений. При объяснении, в отличие от описания или инструкции, раскрываются причинно-следственные связи.

Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и воспитанником, без которого ни о каком личностном развитии ребенка не может быть и речи. Занятия физическими упражнениями не должны сопровождаться только монологом педагога, необходим диалог.

Инструктирование — точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого детям двигательного задания. Например, инструктаж по технике безопасности при беге врассыпную («не сталкиваться»).

Комментарии и замечания даются обязательно по ходу выполнения двигательного задания или сразу же за ним. Педагог в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем воспитанникам, к группе или одному ребенку.

Распоряжения, команды, указания — основные средства оперативного управления двигательной деятельностью детей.

Под распоряжением понимается словесное указание педагога, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом ко мне», «постройтесь вдоль линии»), для подготовки мест занятий, инвентаря.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на детей с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий, например, в случае создания травмоопасной ситуации.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

Наглядные методы способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию детьми выполняемых заданий.

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у детей правильного представления о внешней форме (технике) выполнения двигательного действия (физического упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений педагогом или одним из детей всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения:

- местоположение (оптимальное расстояние между показывающим и смотрящими упражнением),
- ориентацию (поворот) показывающего упражнения (например, стоя к детям в профиль легче показать удержание прямой спины при приседаниях),
- позу показывающего и смотрящих упражнения (при показе упражнений из положений сидя или лежа дети первоначально должны наблюдать за педагогом стоя),
- повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают, прежде всего, возможности для восприятия детьми содержания двигательного действия с помощью предметного изображения (наглядных пособий, фильмов, рисунков, муляжей, макетов человеческого тела). Без этого метода, например, никак не объяснить ребенку работу сердечнососудистой системы. К тому же, наглядные пособия позволяют акцентировать внимание детей на статических положениях и последовательной смене фаз движений. С помощью фильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить. Например, очень хорошие видеоролики размещены на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» о выполнении контрольных упражнений (<http://www.gto.ru/#gto-method>).

Рисунки, выполняемые детьми в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты) позволяют педагогу продемонстрировать детям особенности физиологических процессов человеческого тела.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела для формирования двигательного штампа:

1) выполнение упражнений в замедленном темпе;

2) фиксация положений тела (например, если не поставить и не прижать ребенка спиной к стене, он не будет до конца понимать значение «прямая спина») и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация прямых ног для выполнения наклона вперед);

3) направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки ребенка при обучении метанию малого мяча на дальность).

Таким образом, запоминание и воспроизведение изученного материала детьми в основном осуществляется по репродуктивной схеме (повторяй за мной). Очень важно на данном этапе добиться реализации первых задач эмоционально-ценностной области «Восприятие» и «Реагирование», т.е. мотивация ребенка. На первых занятиях физической культурой в младшей группе не важно, как делает ребенок физические упражнения, важно, хочет ли он его вообще делать. Педагоги, подчиняя ребенка, обязывая его включаться в двигательную сферу, должны приложить максимум усилий для добровольного отклика, проявления интереса к занятиям физкультурой.

В итоге можно охарактеризовать текущее состояние знания ребёнка согласно определению психологов Энн Л. Браун и Джуди С. Де Лоаш: «знаком с правилами поведения и начинает приобретать опыт» [14].

2.3. Двигательный опыт на репродуктивном уровне («Каркас дома»)

В ходе приобретения двигательного опыта у детей формируются основы техники изучаемого движения. Задача педагога — добиться его выполнения в общих чертах, руководствуясь положением «делай, как я, делай вместе со мной». Обучение двигательным действиям осуществляется двумя методами.

Сущность *метода целостно-конструктивного упражнения* состоит в том, что техника двигательного действия детьми осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части, когда разучиваются структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения).

Расчлененно-конструктивный метод предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое (например, прыжок в длину с разбега). В этом случае вначале детьми осваиваются подводящие упражнения, затем только двигательное действие выполняется целостно в общих чертах (на уровне первоначального умения).

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепоженность движения. Это связано с первой из трех фаз протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Эта фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации могут произойти расторможенность, т.е. выполнение лишних движений, или заторможенность, когда соседние участки мозга подавляют нервный центр, отвечающий за двигательное действие.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей и других двигательных способностей; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ребенку дополнительные попытки овладеть движением. Если это не дает результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие задания.

При дальнейшем выполнении и уточнении двигательного действия во всех деталях у ребенка формируется полноценное двигательное умение. Это связано со второй фазой протекания нервных процессов, которая характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. Нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализируются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о способности контролировать сознанием не только целостное движение, но и отдельные его фазы.

Третья фаза — многократное выполнение двигательного действия в различных вариантах умения — приводит к высокой степени координации и автоматизации движения, возбуждение из коры мозга переходит в подкорковые образования, двигательный акт может совершаться автоматически, без контроля сознания, возникает двигательный навык (приложение 1).

Основные принципы организации двигательной сферы детей наиболее успешно, по нашему мнению, были сформулированы доктором медицинских наук Ю. Ф. Змановским:

«1) преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0-1,2 м/сек) упражнений и их комбинаций... во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости — наиболее ценного оздоровительного физического качества;

2) целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8-12) повторяемости одного упражнения;

3) необходимость воспитания осознанного отношения детей к выполнению упражнений;

4) создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;

5) выполнение движений детьми на занятиях и прогулках должно быть лёгким и красивым;

6) занятия по физической культуре... проводятся подготовленными специалистами при участии воспитателей;

7) важнейшим и основным разделом занятий по физкультуре и прогулок являются подвижные игры с циклическими упражнениями;

8) моторная плотность занятий по физкультуре составляет 80 % и более, для прогулок — 60 % и более;

9) все занятия по физкультуре в зале и ряд занятий на открытом воздухе проводятся с музыкальным сопровождением» [5].

Данный этап обучения связываем с достижением учебных целей, соответствующих второй («Понимание») и третьей («Применение») категорий в познавательной области. Следует сказать, что на этом этапе не забывается и главное условие развития саморегуляции: общение взрослого с ребёнком. В процессе такого общения детям оказывается помощь в осознании (основная черта произвольного уровня саморегуляции) своих действий. Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы ребёнок, обучаясь выполнять физические упражнения, имел возможность объяснять, кратко излагать собственные действия, предсказывать результаты своей деятельности. Для облегчения такого объяснения ребёнку предлагается ответить на вопросы:

- что ты делаешь?
- как ты делаешь?
- зачем ты делаешь?
- что будет потом?
- что было раньше?

Необходимо остановиться на том, что репродуктивному уровню обучения не противоречит и достижение целей из первых двух категорий в эмоционально-ценностной области («Восприятие», «Реагирование (отклик)»). Кроме того, выше указывалась необходимость развития произвольного поведения при обучении физическим упражнениям, а ведь именно категория «Восприятие» включает в себя задачи:

- осознание детьми своих действий,
- желание обучаться двигательным умениям,
- избирательно-произвольное внимание.

К тому же с помощью различных форм двигательной сферы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, досуги, праздники, закаливающие процедуры после сна, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, физкульту-минутки и физкультпаузы) добиваемся перехода от более пассивных двигательных действий ребёнка к активным. Схема этого перехода соответствует субкатегориям «Реагирования»:

- подчинённое выполнение физических упражнений,
- добровольное выполнение физических упражнений,
- удовлетворение от выполнения физических упражнений.

В психомоторной области, прежде всего, формируются движения-штампы, пространственное поле, в котором движения ребенка имеют переместительный характер и обязательно приспосабливаются к окружающему пространству. Применяются упражнения для укрепления мышечного тонуса всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

В заключение описания этапа репродуктивного физкультурного образования детей от трёх до семи лет отмечаем следующие моменты:

- во-первых, в то время как традиционно в дошкольном образовании ограничиваются лишь этим уровнем, в настоящей педагогической технологии этого не происходит;
- во-вторых, уже на этом уровне дети подготавливаются к переходу на поисковое, творческое обучение.

2.4. Умение решать тот или иной вид двигательной задачи («Стены дома»)

Переход от традиционной репродуктивной технологии формирования у детей двигательных умений и навыков к поисковой, продуктивной технологии осуществляем в соответствии с вариантом английского дидакта А. Ромишовски [6]:

«1. Сообщение необходимых знаний.

2. Формирование умения на репродуктивном уровне:

а) демонстрация деятельности в целом и по элементам (это можно совместить с сообщением знаний по принципу «демонстрация + объяснение»);

б) организация отработки умения в упрощённых условиях (например, искусственно упрощая задание, разделяя его на части);

в) организация самостоятельной практики с непрерывной обратной связью и положительным подкреплением со стороны учителя.

3. Переход к поисковой, продуктивной фазе:

а) организация широкого разнообразия проблемных ситуаций – решение нестандартных задач, в ряде случаев – имитационное моделирование реальности;

б) обязательный анализ обучающимися своей деятельности, её обсуждение с учителем (группой)».

Итак, первый шаг поискового обучения предполагает скорректировать двигательную сферу детей таким образом, чтобы у них появилась возможность решать нестандартные задачи. Результатом

данного педагогического процесса, конечно, становится освоенное «умение решать тот или иной вид двигательной задачи» [1]. Данное умение, по определению Н. А. Бернштейна, является двигательным навыком, который формируется в условиях широкого разнообразия проблемных ситуаций. Итак, выясняем, как можно добиться подобного разнообразия.

Прежде всего, необходимо отметить, что ребёнок в начале дошкольного возраста не умеет выполнять физических упражнений. Более того, он даже не знает, что это такое. В соответствии с этим обстоятельством можно утверждать, что накопление детьми опыта выполнения физических упражнений уже является проблемой. Таким образом, даже на предыдущей репродуктивной фазе обучения в начале физического воспитания ребёнок сталкивается с новыми для него двигательными задачами.

Затем, как указывал А. В. Запорожец, после усвоения детьми новых движений в специальных упражнениях их развитие должно осуществляться в подвижных и творческих играх. Цитируя отечественного классика, отмечаем, что «игра представляет собой первую, доступную для дошкольника форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений» [4]. К тому же такая форма деятельности, безусловно, будет способствовать развитию у ребёнка способностей к саморегуляции собственных действий. Ведь не зря ещё Дж. Мид увидел в игре обобщённую модель формирования того, что психологи называют «самостью», собирание ребёнком своего «Я». Разумеется, игровая деятельность позволяет обеспечивать «намеренное столкновение упражняющегося с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, постановку его в условия, требующие от него в полной мере адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных реакций» [1].

Следует сказать и о том, что анализ детьми своей деятельности, требуемый А. Ромишовски для обеспечения продуктивного обучения, вновь является для них большой проблемой. Дошкольникам также требуется накопить опыт, прежде чем они сформируют знания и уверенность, которые позволят им привычно прибегать к анализу конкретных ситуаций собственного поведения. Нами выделены три метода, посредством которых достигается намеренное столкновение детей с проблемными ситуациями в их двигательной сфере:

- выполнение новых общеразвивающих упражнений и основных видов движений,

- подвижные игры,
- анализ конкретных ситуаций.

Используя предложенную Х. Эллингтоном схему соотношения игр, имитаций и анализа конкретных ситуаций [15], создаём собственную схему (рис. 2). Из нее видно, что для развития у детей трёх-семи лет умений решать тот или иной вид двигательной задачи наиболее характерными будут следующие варианты сочетания способов выполнения физических упражнений:

- игры на основе выполнения какого-либо общеразвивающего упражнения или основного вида движения (приложение 2),
- игровой анализ конкретных ситуаций (приложение 3),
- анализ выполнения физических упражнений в новых конкретных ситуациях (приложение 4),
- игры, основанные на выполнении какого-либо общеразвивающего упражнения или основного вида движения, для анализа конкретных ситуаций (приложение 5).

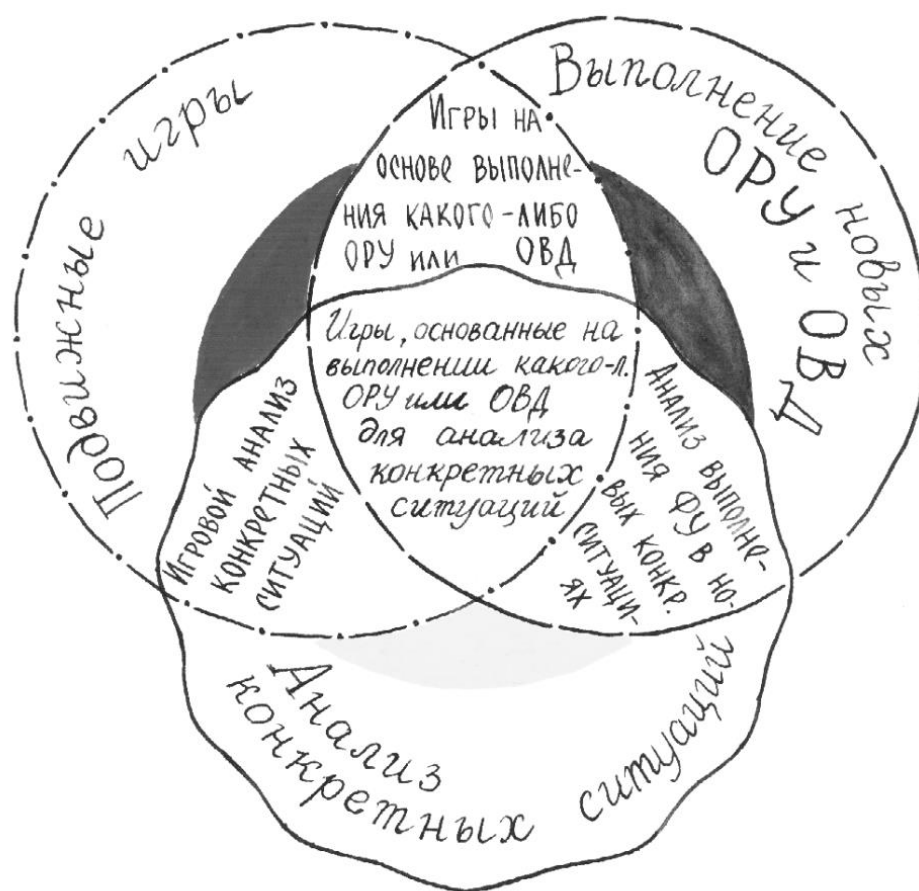


Рис. 2. Соотношение игр, выполнения новых общеразвивающих упражнений и основных видов движений, а также анализа конкретных ситуаций

Как видно из вышеперечисленного списка, ключевыми задачами познавательной области становятся «Анализ» и «Оценка» достигнутого результата. Для успешной их реализации педагогу необходимо регулярно проводить разбор выполненных детьми двигательных заданий. В результате тесного сотрудничества и общения взрослого с ребёнком намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутых результатов, обеспечивается развитие целенаправленности воспитанников.

Следует ещё раз отметить важность того, что в то время как роль взрослого имеет большое значение в создании проблемных ситуаций, само умение решать двигательные задачи достигается посредством приобретаемого опыта.

Для осуществления поисковой фазы физического воспитания следует придерживаться следующих инструкций:

1. Педагог придумывает, как представить детям проблемную ситуацию. Он заранее определяет для себя степень своей откровенности с детьми и решает, насколько он посвятит их в свои планы. Например, несмотря на то, что в любой учебной игре (ситуации) присутствуют учебные цели и задачи, далеко не всегда говорится о них ребятам с самого начала. Инструкции взрослого должны быть ясными и простыми для понимания.

2. Взрослый продумывает структуру разрешения проблемной ситуации. Он подготавливает всё необходимое, распределяет при необходимости роли детей и устанавливает продолжительность поиска решения.

3. Педагог определяет, как будут обсуждаться результаты. Необходимо отметить, что действия ребёнка рассматриваются на двух уровнях: анализ самого процесса и обсуждение возможностей использования опыта в других ситуациях. При анализе берётся за правило учитывать, что не все дети, совершившие одни и те же движения и действия, оценивают их одинаково.

В итоге дети способны достичь результатов высших уровней психомоторной области. Они приобщаются к физической культуре опытным путём, глубоко вовлекаются в выполнение задания. Развиваются предметные действия, когда ребенок не просто перемещает предмет, а осуществляет смысловое использование его с целью изменить окружающую действительность, максимально приблизить ее к той желаемой цели, которую ребенок создает мысленно.

Кроме того, дети достигают не только результатов, соответствующих учебным целям из категорий «Знание», «Понимание» и «Применение», но и осваивают умения анализировать и комбинировать движения (действия) таким образом, чтобы получить новые. К тому же на данном этапе строительства «Дома здоровья» у ребёнка уже формируется умение оценивать значение того или иного движения (действия) для достижения намеченной цели. Таким образом, перейдя к продуктивной фазе физического воспитания, достигаются цели, определяемые высшими категориями познавательной области, что, в свою очередь, обеспечивает формирование у ребёнка умения решать тот или иной вид двигательной задачи.

Подобные успехи у детей наблюдаются и в эмоционально-ценностной области. В то время как они уже стабильно проявляют желание заниматься физическими упражнениями, получая от этого удовлетворение, усваиваются и ценности двигательной сферы. Прежде всего, у детей формируется собственное мнение о ценности занятия физической культурой. Затем наблюдается предпочтение данному занятию. Поисковое обучение, конечно, способствует и достижению целей из категории «Организация ценностной ориентации». В ходе решения проблемных ситуаций дети анализируют возможные противоречия, формируют собственную систему ценностей. Кроме того, игры, имитации, анализ ситуаций определяют поведение ребёнка таким образом, что ценности физической культуры входят в его привычный образ действий или жизненный стиль.

2.5. Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, душевного и социального благополучия («Крыша дома»)

Психологи Энн Л. Браун и Джуди С. ДеЛоаш предлагают следующую модель развития способностей к саморегуляции: «Во-первых, абсолютные новички мало демонстрируют или вовсе не демонстрируют разумной саморегуляции. Затем, по мере того, как человек, решающий задачу, знакомится с необходимыми правилами и субпроцессами, он вступает в период осознанной саморегуляции и нарастающей активности. Наконец, действия опытного человека будут проходить гладко, поскольку необходимые субпроцессы и их согласование уже освоены до такой степени, когда они становятся от-

носителем автоматическими. Такой процесс может быть присущ процессу узнавания и научения во многих областях» [14].

Действительно, именно такой процесс развития целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ребенка и используется в педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья». В результате на ранее описанных этапах педагогического процесса при тесном поисковом сотрудничестве со взрослыми дети приобретают необходимые знания и двигательный опыт для решения двигательных задач. Данное обстоятельство уже позволяет утверждать, что дети развивают саморегуляцию собственных действий. На последнем же этапе физического воспитания, по нашему мнению, необходимо помочь ребятам:

- во-первых, преодолеть затруднения, связанные с новизной большинства экспериментальных ситуаций;
- во-вторых, осознать, что операции по саморегуляции действий полезны практически в любых ситуациях.

Таким образом, пользуясь сравнением нашей технологии со строительством дома, ребёнок самостоятельно сможет воздвигнуть крышу на своём доме, оберегая себя от жизненных невзгод.

В соответствии с вышеуказанным положением, необходимо создать условия, при которых ребёнок сможет применять свои умения и навыки саморегуляции не только в искусственно выстроенной экспериментальной обстановке детского сада, но и в ситуациях повседневной жизни. Ребенок развивает свой арсенал физических упражнений, импровизационных и других смысловых действий. Сообразно с выбранной нами таксономией учебных задач такое применение обозначает распространение детьми ценностной ориентации физической культуры на свою жизнедеятельность. Эта высшая категория из эмоционально-ценностной области предполагает, чтобы на последнем этапе уровень усвоения дошкольниками ценностей физической культуры был таков, чтобы эти ценности устойчиво определяли их поведение, обеспечивали ведение здорового образа жизни.

К тому же саморегуляция действий по распространению ценностной ориентации физкультуры, конечно, невозможна без умения оценивать значение физкультуры для сохранения своего физического, душевного и социального благополучия. Значит, на последнем этапе реализации педагогической технологии стоит задача достижения результатов и из высшей категории познавательной области «Оценка».

Формы организации выполнения двигательных действий для достижения выпускником дошкольного учреждения вышеуказанных результатов остаются практически такими же, как и на предыдущем этапе. Однако если ранее дети совместно с взрослым лишь имитировали в игре взрослое поведение, то на данном этапе появляется реальная возможность вести себя как самостоятельный опытный человек. Следует сказать, что на такую возможность указывает В. И. Слободчиков в своих работах по периодизации развития человека как основе проектирования образовательного пространства. Он обобщил все современные знания о стадильности психического развития человека в единой периодизации [10]. Согласно этой периодизации, в период с 5,5 до 7,5 лет у ребёнка происходит разрушение воображаемого уподобления взрослому, осуществляется реальное уподобление через обучение. Необходимо отметить, что в данном возрасте дети посещают старшую и подготовительную группы. Таким образом, обосновывается, с точки зрения психологии, возможность успешного завершения последнего этапа педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья». Действия ребенка в психомоторной области переходят на интеллектуальный уровень.

3. Результаты реализации технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста

В заключение описания технологии представляем схему (рис. 3) того, как в результате реализации педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья» у выпускника дошкольной образовательной организации будет развиваться саморегуляция.

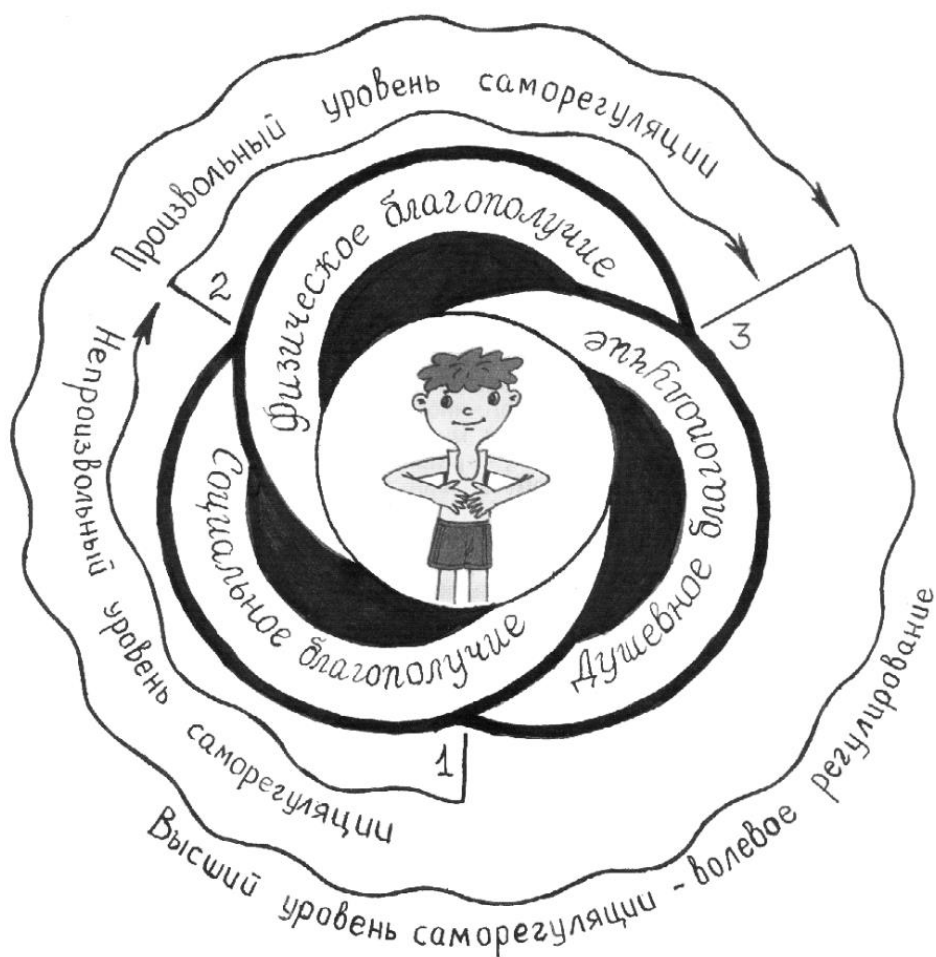


Рис. 3. Схема развития саморегуляции детей дошкольного возраста

Прежде всего, на первых трёх этапах обеспечиваются комфортные условия для физического, психического и социального благополучия воспитанника: создана специальная развивающая среда, даны необходимые знания и возможность приобретения двигательного опыта таким образом, чтобы он получал от этого удовлетворение. Действия ребёнка в основном имеют исполнительские формы, то есть им руководит взрослый. Активность детей соответствует внешним критериям, предъявляемым извне. На схеме данное благополучие отмечается тремя большими пересекающимися кругами вокруг центрального круга, в котором изображается ребёнок.

Два последних этапа педагогической технологии на схеме представлены стрелочками, исходящими от самого ребёнка. Они изображают действия детей, имеющие побудительные формы, то есть ребёнок находит источники активности в себе, осуществляя акт саморегуляции, исходя из внутренних критериев.

Согласно Л. М. Веккеру, саморегуляция имеет три уровня [2]. Поэтому на схеме три стрелочки. Первая стрелочка обозначает не-

произвольный уровень. У ребёнка происходит регуляция организма как единой системы, при которой отклонение какой-либо физиологической функции от уровня, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность, является причиной возвращения этой функции к исходному уровню. Например, терморегуляция организма (поддержание постоянной температуры).

Следующая стрелочка обозначает второй уровень регуляции — произвольный. Это основное новообразование у детей дошкольного возраста. Способами саморегуляции выступают произвольные действия, речь, воображение, события, которые выбирает ребенок в своей двигательной сфере.

Последняя стрелочка обозначает высший уровень саморегуляции — волевое регулирование, которое определяется ценностной ориентацией, разнообразными способами удовлетворения потребностей, выработанными личными приёмами действий, облегчающими выполнение трудных задач, проявлениями волевого усилия. В дошкольном возрасте закладываются основы волевого поведения. Ребенок должен научиться понимать, «что такое хорошо и что такое плохо».

Следует сказать, что стрелочки, исходя от ребёнка, затем изменяют направление по кругу. Таким образом, они символизируют:

- во-первых, переход дошкольника от одного уровня саморегуляции к другому;
- во-вторых, подчинение высшим уровнем первых двух уровней (стрелка волевого регулирования окружает обе предыдущие стрелки);
- в-третьих, самостоятельное сохранение и укрепление ребёнком своего здоровья (стрелки окружают его физическое, душевное и социальное благополучие).

В итоге, реализация технологии «Маленький дом большого здоровья» (см. рис. 1) позволяет выстраивать образовательный процесс в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО. Если в целевых ориентирах сделать небольшой акцент на двигательную сферу ребенка, то их можно сформулировать следующим образом:

- ребёнок овладевает основными культурными способами двигательной активности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах двигательной сферы; способен выбирать себе род физических упражнений, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к физической культуре, другим людям и самому себе, обладает чувством

собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной сфере, прежде всего, в игре; различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными видами движений, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах двигательной активности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам людей; обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной активности.

Литература

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
2. Быков, А. В., Шульга, Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе [Текст]: учебное пособие / А. В. Быков, Т. И. Шульга. — М.: УРАО, 1999. — 168 с.
3. Зайцева, А. А., Конеева, Е. В., Полещук, Н. К., Соллогуб, С. А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учебное пособие / А. А. Зайцева, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук, С. А. Соллогуб. — Калининград, 1997. — 71 с.
4. Запорожец, А. В. Психологическое изучение развития моторики ребёнка-дошкольника [Текст] / А. В. Запорожец // Вопросы психологии ребёнка дошкольного возраста: сб. ст./ под ред. А. Н. Леонтьева и А. В. Запорожца. — М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. — С. 112-122.
5. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа [Текст] / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. — 1995. — № 6. — С.11-17.
6. Кларин, М. В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках [Текст] / М. В. Кларин. — М.: АРЕНА, 1994. — 222 с.
7. Новиков, А. М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении (деловые советы) [Текст] / А. М. Новиков. — М.: Профессиональное образование, 1998. — 134 с.
8. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Российская газета. — 31 декабря 2012 г. — № 303.
9. Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования [Текст]: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Российская газета. — 2013. — № 265. — 25 ноября.
10. Цукерман, Г. А., Мастеров, Б. М. Психология саморазвития [Текст] / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. — М.: Интерпракс, 1995. — 288 с.
11. Щербак, А. П. Развитие саморегуляции собственной активности детей средствами физического воспитания [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. — Кострома, 2003. — 170 с.

12. Щербак, А. П. Технология физкультурного образования детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья» [Текст] / А. П. Щербак // Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки / под ред. Ю. Е. Антонова. — М.: АРКТИ, 2012. — С. 72-88.

13. Щербак, А. П. Технология физкультурного образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья» [Текст] / А. П. Щербак // Инструктор по физкультуре. — 2013. — № 3. — С. 80-92.

14. Brown, A.L., DeLoach, J.S. (1983). Metacognitive skills. THE GILFORD PRESS, New York – London.

15. Ellington, H., Addinall, E. And Percival, F. (1981). Games and Simulations in Science Education p: 17-22, Kogan page, London/Nichols Publishing Company New York.

Приложения

Приложение 1

Примерный перечень двигательных умений и навыков детей младшей группы

<i>Ходьба</i>	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, парами. В разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную. С выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)
<i>Бег</i>	Обычный, на носках. С одного края площадки на другой, в колонне по одному. В разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (ширина 25-30 см, длина (l) 5-6 м). По кругу, «змейкой», врассыпную. С выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место). С изменением темпа, в медленном темпе ($t=50-60$ с), в быстром темпе ($l=10$ м)
<i>Прыжки</i>	На двух ногах на месте, с продвижением вперёд (2-3 м), из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними. С высоты (h) 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Через линию, шнур, через 4-6 линий. Через предметы ($h=5$ см). В длину с места через две линии ($l=25-30$ см). В длину с места
<i>Катание, метание и ловля</i>	Метание на дальность правой и левой рукой ($l=2,5-5$ м); метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди правой и левой рукой ($l=1,5-2$ м); в вертикальную цель ($h_{\text{центра мишени}}=1,2$ м) правой и левой рукой ($l=1-1,5$ м). Держание мяча, ловля и передача над собой и партнёру. Катание по полу, броски двумя руками от груди и из-за головы
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках по прямой ($l=6$ м), между предметами, вокруг них, подлезание под препятствие ($h=50$ см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по наклонной лесенке, шведской стенке ($h=1,5$ м)

Примерный перечень двигательных умений и навыков детей средней группы

<i>Ходьба</i>	На носках, пятках, на наружных сводах стопы. С высоким подниманием бедра. Мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо/влево). В колонне по одному, парами, с изменением направления движения, «змейкой», врассыпную, с нахождением своего места в колонне. С перешагиванием через предметы ($l=35-40$ см). По кругу, взявшись за руки. С остановкой по сигналу, между предметами. Пешеходная прогулка
---------------	---

<i>Бег</i>	На носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. В колонне по одному, по два (парами). С нахождением своего места в колонне. С изменением направления движения. По кругу, взявшись за руки. С остановкой по сигналу. «Змейкой», враспынную. Челночный бег 3×10 м ($t_{\text{мал.}}=14,5$ с, $t_{\text{дев.}}=15,0$ с). Бег 30 м ($t=9,5-10,0$ с)
<i>Прыжки</i>	На двух ногах на месте (2-3×20 прыжков в чередовании с ходьбой), на двух ногах с продвижением вперёд ($l=2-3$ м). На месте (ноги врозь – ноги вместе), с продвижением вперёд; на правой (левой) ноге на месте, с продвижением вперёд. Вверх до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка. На двух ногах через 4-6 линий ($l=40-50$ см), через бруски ($h=6-10$ см). Из обруча в обруч, через «ручейки». «Змейкой» на двух ногах. Вдоль каната с перепрыгиванием через него. С предметами, зажатыми между колен. Спрыгивание со скамейки ($h=20-30$ см). Через скакалку. В длину с места ($l=70$ см)
<i>Катание, метание и ловля</i>	Метание мяча правой (левой) рукой на дальность ($l=3,5-6,5$ м). Метание мешочка правой (левой) рукой; снежка правой (левой) рукой. Метание предмета в горизонтальную цель ($l=2-2,5$ м). Метание предмета в вертикальную цель ($\varnothing_{\text{мишени}}=50$ см, $h=1,5$ м, $l=2$ м). Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность ($l=1,3$ м). Держание мяча, ловля и передача над собой. Прокатывание мяча прямо, между предметами. Прокатывание обруча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Отбивание мяча двумя руками на месте, в движении; правой и левой рукой на месте. Перебрасывание мяча друг другу ($l=1,5-2,5$ м) снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли; перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Броски в баскетбольное кольцо
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках по прямой ($l=10$ м). Ползание на четвереньках между препятствиями, «змейкой», по наклонной доске, по скамейке, по скамейке с мешочком на спине. Ползание на животе по скамейке. Ползание на ладонях и ступнях по полу, по скамейке. Подлезание в группировке под шнур ($h=50$ см), под дугу прямо и боком ($h=50$ см). Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по шведской стенке. Перелезание с одного пролёта шведской стенки на другой вправо (влево)
<i>Ходьба на лыжах</i>	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием

Примерный перечень двигательных умений и навыков детей старшей группы

<i>Ходьба</i>	На носках, пятках, внешней стороне стопы. С высоким подниманием бедра. Приставным шагом вправо (влево). Мелким и широким шагом. В колонне по одному, по два (парами). С изменением направления движения, «змейкой», врассыпную. С выполнением задания по сигналу. С перешагиванием через предметы. По кругу, взявшись за руки
<i>Бег</i>	На носках. С высоким подниманием бедра. Мелким и широким шагом. В колонне по одному, парами. «Змейкой», врассыпную, с перепрыгиванием через предметы ($l=70-80$ см), с выполнением задания по сигналу, с изменением направления движения, по кругу, взявшись за руки. Челночный бег 3×10 м ($t_{\text{мал.}}=12,7$ с; $t_{\text{дев.}}=13,0$ с). Бег 30 м ($t=7,5-8,5$ с)
<i>Прыжки</i>	На двух ногах на месте ($2-3 \times 30-40$ прыжков) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад), с поворотом. В длину с места ($l=80$ см), с разбега ($l=100$ см). В высоту с разбега ($h=30-40$ см). На двух ногах (правой или левой ногой) с продвижением вперёд ($l=3-4$ м). Через предметы. С перепрыгиванием через канат. «Змейкой». Из обруча в обруч. Через скамейку с упором на руки, через скакалку. На мягкое препятствие ($h=20$ см), с высоты ($h=30$ см). С зажатым между коленями предметом. Подскоки, продвигаясь вперёд. Прямой и боковой галоп.
<i>Катание, метание и ловля</i>	Метание предметов (мяча, снежка, мешочка) на дальность правой и левой рукой ($l=5-9$ м). Метание предметов в вертикальную цель ($h_{\text{центра мишени}}=2$ м) и горизонтальную цель ($l=3-4$ м). Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность ($l=2,5$ м). Катание обруча перед собой, друг другу. Перебрасывание мяча в парах разноимёнными способами на месте и в движении. Подбрасывание мяча в движении, с хлопками в ладоши. Отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой на месте; в движении. Броски в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках ($l=3-4$ м), с мешочком на спине, подталкивая перед собой мяч головой. Ползание по скамейке на коленях и предплечьях, на ладонях и ступнях, на животе. Переползание через препятствие (гимнастическую скамейку, бревно). Пролезание в обруч прямо и боком в группировке; в движущийся обруч. Лазание по шведской стенке
<i>Ходьба на лыжах</i>	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в низкой стойке

Примерный перечень двигательных умений и навыков детей подготовительной к школе группы

<i>Ходьба</i>	На носках с различными положениями рук; на пятках; на наружных сводах стоп. С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом. Приставным шагом вперёд и назад. В полуприседе. В колонне по одному, по два, по три, в шеренге. В разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», враспынную. В сочетании с другими видами движения
<i>Бег</i>	Оздоровительный. На носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. В колонне по одному, по два, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий. С мячом, по доске, по бревну, по мягкому покрытию, в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3×10 м ($t_{\text{мал.}}=12,7$ с; $t_{\text{дев.}}=13,0$ с). Бег 30 м ($t=7,5-8,5$ с)
<i>Прыжки</i>	На двух ногах: на месте разными способами (3-4 × 30 прыжков) в чередовании с ходьбой, с поворотами кругом, продвигаясь вперёд ($l=5-6$ м), с зажатым между ног мешочком с песком. Через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию верёвки вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Вверх из глубокого приседа. На мягкое покрытие с разбега ($h=40$ см). С высоты ($h=40$ см). В длину с места ($l=100$ см), с разбега ($l=180-190$ см). Вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см. В высоту с разбега ($h=50$ см). Через скакалку на двух ногах и с ноги на ногу. Через гимнастическую скамейку с упором на руки
<i>Катание, метание и ловля</i>	Метание на дальность ($l=6-12$ м) левой и правой рукой. Метание в горизонтальную и вертикальную цели ($l=4-5$ м), метание в движущуюся цель. Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность ($l=3,0$ м). Передачи мяча в парах разными способами на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и бегом. Броски в баскетбольное кольцо
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами, в движущийся обруч. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазание по шведской стенке с изменением темпа, используя перекрёстное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали
<i>Ходьба на лыжах</i>	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом. Проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить

**Примерный перечень игр
на основе выполнения основного вида движения**

Группа		
младшая	средняя	старшая и подготовительная к школе
<i>ходьба</i>		
«Найди своё место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано»	«Найди, где спрятано?», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Где постучали?», «Найди свой цвет», «Угадай, кто позвал?»	«Прятки», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Угадай по голосу», «Стой», «Затейники», «У кого мяч?», «Летает – не летает»
<i>бег</i>		
«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнёздышках»	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Пробеги тихо», «Зайка беленький», «Льдинки, ветер и мороз», «Покружись», «Весёлые снежинки», «Снежная карусель», «Прятки», «Совушка», «Воробушки и автомобиль»	«Карусель», «Быстро в колонну», «Ловишки с ленточками», «Мы весёлые ребята», «Быстро возьми», «Ловишки–перебежки», «Гуси-лебеди», «Ловишки парами», «Мороз-Красный нос», «Хитрая лиса», «Хромая лиса», «Совушка», «Кто быстрее?», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Пустое место», «Жмурки», эстафеты
<i>прыжки</i>		
«По ровненькой дорожке», «Поймай бабочку», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Птички и кот», «Удочка», «Огуречик»	«Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перелёт птиц», «Займи пустой обруч», «Смелые воробушки», «Кто дальше прыгнет» (2-3 прыжка), эстафеты
<i>катание, метание и ловля</i>		
«Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Сбей кеглю»	«Охотники и зайцы», «Снайперы», «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку»	«Охотники и звери», «Мяч о стенку», «Передача мяча в колонне над головой, сбоку, под ногами», «Кого назвали, тот и ловит», «Снайперы», эстафеты
<i>лазание, ползание</i>		
«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Жучки»	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Кот и мыши», «Кролики», «Жучки»	«Мышеловка», «Медведи и пчелы», «Охотники и обезьяны», «Пожарные на учении», эстафеты

Пример игрового анализа конкретных ситуаций

Фрагмент физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «ДЫХАНИЕ НАШЕГО ОРГАНИЗМА»

Наигравшись, ребята усаживаются в «автобус» и отправляются домой. Педагог устанавливает знак «Курить запрещено», спрашивает о том, уместен ли этот знак здесь. Далее педагог изображает входящего в автобус курящего человека. Детям предлагается обыграть эту ситуацию (вежливо попросить взрослого не курить там, где есть знак, запрещающий курение; сообщить взрослому, которого знаешь, или водителю, кондуктору о сложившейся ситуации). Подобная ситуация может быть обыграна и в детском кафе.

Завершающей игровой ситуацией является случай, когда ребята всё же вынуждены находиться в одном помещении с курящим. Педагог, имитируя курение, с сигаретой в руках располагается в одном из углов зала, предлагая ребятам выбрать место в зале по своему желанию. Далее следует опрос тех детей, которые близко и максимально далеко находятся от «курящего». Выясняются причины, по которым они определили себе место.

После проигрывания ситуаций повторяются названия органов, подвергающихся вредному воздействию дыма: лёгкие, сердце, ротовая полость (схемы). Заучивается вместе с детьми девиз: «Дым вокруг от сигарет, Мне в том дыме места нет!».

Пример анализа выполнения физических упражнений в новых конкретных ситуациях

Физкультурное занятие в подготовительной к школе группе «ОПОРА И ДВИГАТЕЛИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА»

Подготовительная часть:

Педагог: Сегодня мы с вами поговорим о нашем теле, о том, что происходит внутри него, когда занимаемся физическими упражнениями. Опорой организма является скелет, благодаря которому мы сохраняем свою форму.

РАССМАТРИВАНИЕ СХЕМЫ СКЕЛЕТА

Педагог: Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на растаявший кусок пластилина с головой, безвольно болтающейся на тонкой шее, и гибкими, как из поролона, руками и ногами.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОРОЛОНОВОЙ РУКИ

(сначала без, а затем со спицей — «костью» внутри)

Педагог: Без скелета мы не смогли бы стоять, шага ступить, руки поднять. Без движения бы лежали. Давайте убедимся, что скелет у нас с вами есть и потрогаем его. Прежде всего, коснитесь головы. Она твердая, потому что защищена специальным черепом. Нарисуйте его на своем листе бумаги в виде овала. Наклонитесь вперед и потрогайте середину своей спины, там проходит у вас позвоночник. На нашем рисунке мы изобразим его в виде прямой линии, проходящей от черепа вниз. Далее к позвоночнику мы последовательно прикрепим остальные кости грудной клетки, рук и ног. В итоге получился скелет, который находится внутри вашего тела.

Ребята по примеру педагога на листах А4 маркером чертят схему скелета (рис. 1).

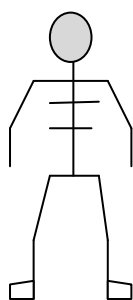


Рис. 1. Схема скелета человека

Педагог: Ребята, скелет очень важен для нашего тела, но сам по себе он передвигаться не может. Для этого к нему крепятся мышцы. Чем больше и сильнее наши мышцы, тем больше возможностей для передвижения имеет наше тело. И наоборот, чем больше мы двигаемся, тем сильнее становятся наши мышцы. Пора нам потренировать свои мышцы и проверить, какие позы мы сможем принять благодаря костям нашего скелета.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ХОДЬБЫ И БЕГА

Основная часть

РАССМАТРИВАНИЕ СХЕМЫ МЫШЦ

Педагог: Мышцы — главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. Пора дорисовать и тело нашим скелетам. Но делать мы будем это постепенно. Я хочу научить вас сегодня ещё и правильному порядку выполнения упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на этот рисунок (рис. 2). Здесь стрелочками и цифрами указано, с мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку. Кто мне скажет?

ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Педагог: Прекрасно! А теперь я попрошу вас вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи, рук, плеч.

Педагог обращает внимание на того ребёнка, который первым правильно вспомнит и покажет соответствующее общеразвивающее упражнение (ОРУ).

По его показу вся группа выполняет упражнение. Следующее ОРУ предлагается показать другому ребёнку (и так повторить 3-4 раза). По завершении педагог предлагает подрисовать своим скелетам мышцы плеч и рук (рис. 3).

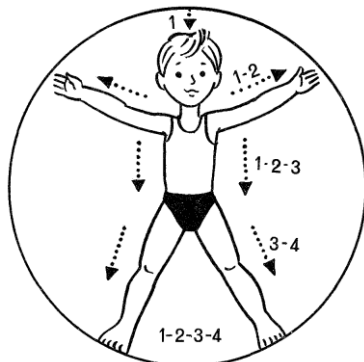


Рис. 2. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений: 1 — головой, 2 — руками и плечевым поясом, 3 — туловищем, 4 — ногами, 1-2-3-4 — совместных действий

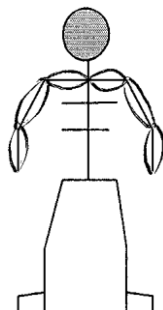


Рис. 3. Схема скелета с прикрепленными мышцами плечевого пояса и рук

Аналогично предлагается дошкольникам согласно схеме (рис. 2) последовательно вспомнить общеразвивающие упражнения для тренировки мышц туловища, ног с последующей их зарисовкой (рис. 4, 5). Завершается ГИМНАСТИКА показом упражнений для всех групп мышц, к примеру: отжимание, «уголок», «перочинный ножик», «кошка лижет сметану» и т.п.



Рис. 4. Схема скелета с прикрепленными мышцами плечевого пояса, рук и туловища

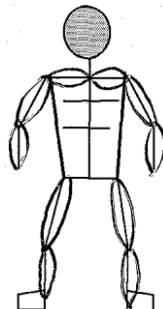


Рис. 5. Схема скелета с прикрепленными мышцами

ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Педагог, собрав детей вокруг себя, предлагает вспомнить, как мы определяем силу своих мышц.

Ответы детей.

Педагог: Метая мяч на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы твоих рук, а прыгая и бегая — мышцы ног. И сейчас я хочу убедиться, что вы, занимаясь физкультурой в детском саду, смогли укрепить свои мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО ДОБРОСИТ ДО СТЕНЫ?» — метание мешочков в противоположную стенку (не менее 5 м) с проверкой правильной техники броска.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ?» — подгруппа детей строится в шеренгу с торца зала и делает по команде прыжок вперед. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто достигнет противоположной стены зала с наименьшим количеством прыжков.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ОБЕЗЬЯНЫ»

Цель игры: убедиться, что дети знают, понимают и могут применить различные упражнения для тренировки тех или иных групп мышц.

Описание игры. «Обезьяны» залезают на «деревья» (шведскую стенку), «охотники», чтобы выманить «обезьян», договариваются между собой и показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. «Обезьяны» должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении. После этого они спускаются с лестниц и передразнивают «охотников» — повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога «охотники» догоняют «обезьян», которые спасаются на «деревьях».

Заключительная часть

Педагог, собрав вокруг себя ребят, предлагает им запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если ты сильно повредишь мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с повреждённой ногой.
2. Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь.
3. Если повреждена рука в она сильно болит, нужно держать её как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею шевелить.

ТРЕНИНГ. Педагог предлагает одному ребёнку или подгруппе представить, что у них повреждена кость или мышца. Ребята должны сами оценить обстановку и соответственно себя повести. (В дальнейшем необходимо повторять тренинг и закреплять действия на физкультурных занятиях.)

На прощание педагог предлагает ребятам забрать свои рисунки домой и в выходные дни научить своих мам и пап правильному выполнению гимнастики, если они забыли.

**Пример игр, основанных на выполнении
какого-либо общеразвивающего упражнения
или основного вида движения,
для анализа конкретных ситуаций**

Физкультурное занятие в средней группе «КОТЯТА»

Подготовительная часть

Ребята в спортивной форме приходят в зал, и педагог предлагает им свободно расположиться вокруг себя на ковре.

Педагог: Ребята! Прежде чем мы с вами начнём наше занятие, отгадайте мою загадку:

У кого усатая
Морда полосатая?
Спинка словно мостик?
За мосточком хвостик?

Г. Лагздынь

Дети дружно отгадывают, педагог предлагает ребятам превратиться самими в котят и прожить целый день по-кошачьи.

Малыши свободно располагаются и ложатся на коврах — «засыпают».

Педагог: Вот проснулись.
Потянулись!
С боку на бок
Повернулись.
Потягушки,
Потягушки!
Где любимые игрушки?

Г. Лагздынь

При проговаривании слов ребята выполняют соответствующие движения: переворачиваются, потягиваются, поднимают вверх «лапки», при последних словах педагог рассыпает мячи по залу: «Ты, наш мячик, поскачи! И котяток разбуди!».

Дети подбирают мячи и выполняют с ними разминку: ходьбу, бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Педагог поддерживает интерес к выполнению физических упражнений, рассказывая о том, как котяткам нравится играть с мячиком, сравнивает мячик с клубочком ниток и предлагает ребятам покатать его, подталкивая мяч головой впереди себя и продвигаясь на четвереньках.

Основная часть

По завершении выполнения упражнений, педагог указывает ребятам, что им удалось выполнить утреннюю гимнастику. Далее педагог спрашивает, что ещё должен сделать каждый ребёнок и очень любит выполнять любая кошка. Приходят к совместному выводу — умываться.

Педагог: Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты, ротик?
Щёчка, щёчка?
Будет чистенькая дочка.

Г. Лагздынь

Ребята выполняют движения, имитирующие умывание лица, далее проводится ИГРА «АККУРАТНЫЕ КОТЯТА»:

Лапки?
Мыли.
Ушки?
Мыли.
Хвостик?
Мыли.
Всё помыли.
И теперь мы чистые
Котята пушистые.

Г. Лагздынь

Педагог задаёт вопросы, а дети отвечают и показывают (импровизируют), как выполнялись те или иные действия.

Педагог предлагает вновь свободно расположиться на ковре, напоминает о том, что они только что сделали утреннюю гимнастику и умылись, просит ответить ребят на вопрос: «Куда каждое утро мы все дружно отправляемся?». При затруднении детей необходимо подтолкнуть к ответу: «Дети идут в детский сад, а родители — на работу». Далее следует вновь вопрос: «А как вы думаете, какая у кошки работа?». Ответ: «Ловить мышей».

ИГРА «КОШКИ — МЫШКИ»

Дети — «мышки» располагаются с одной стороны зала, отгороженной несколькими дугами для подлезания (или натянутой веревкой), педагог или один из малышей — «кот» (в шапочке с ушками). Ребятам предлагается выбраться из норок — в группировке подлезть под дуги.

Мышка вылезла из норки,
Мышка очень хочет есть,
Нет ли где засохшей корки,
Может, в кухне корка есть?
А на кухне возле шкафа
Видит мышка — чья-то лапа.
Лапа пёстрая,
Когти острые.
Эй, мышка, не зевай:
Поскорее убегай!
Убегай из этих мест,
А то кошка съест.

Коту нельзя ловить мышек, успевших вернуться в норку.

По окончании игры проводится беседа о важности и пользе выполняемой кошкой работы. Выясняется у ребят, не расстраиваются ли они сильно, а особенно, не плачут ли по утрам, когда их родители уходят на свою, не менее важную работу.

Заключительная часть

Педагог: После работы, когда ваши мамы и папы заберут вас домой, можно поиграть во дворе, немного пошалить. А вот скажите, щенок может быть другом котёнку в проказах?

Ответы детей.

ИГРА «КОТЯТА И ЩЕНЯТА»

Девочки — «котята» располагаются на гимнастической скамейке — «дереве», мальчики — «щенята» встают на четвереньки, но смелые котята спрыгивают и прогоняют щенят. При повторении игры ребята меняются местами.

В конце занятия педагог приносит игрушку маленького котёнка и от его имени проводится разбор необходимости и правильности соблюдения режима дня, коротко вспоминает «прожитый кошачий день».

В заключение проводится поисковая игра «НАЙДИ КОТЁНКА».

Учебное издание

Физическая культура и спорт

Александр Павлович Щербак

**Технология становления
целенаправленности и саморегуляции
в двигательной сфере детей
дошкольного возраста**

Методические рекомендации

Редактор О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой
Подписано в печать 03.05.2017
Формат 60×90/16. Объем 2,75 п.л., 2 уч.-изд. л.
Тираж 250 экз. Заказ 18

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 21–94–25
E-mail: rio@iro.yar.ru