

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Горбачева Елизавета Александровна

студентка

Диганова Ирина Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Московская государственная

академия физической культуры»

п. Малаховка, Московская область

**ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО, С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР В УСЛОВИЯХ
РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ
И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

***Аннотация:** в статье представлено описание комплекса педагогических условий для подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО. Данные условия основаны на личностно-ориентированном подходе, использовании народных, подвижных игр и эстафет, а также подборе наиболее эффективных методов работы с детьми данного возраста.*

***Ключевые слова:** педагогические условия, дифференцированный подход, психологическая готовность, физическая подготовка.*

Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудительку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом

останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса, и принятым стандартам образования. В этой связи, считаем, что подготовка к выполнению норм ГТО дошкольников должна быть интегрирована в процесс физического воспитания, быть разноплановой, обеспечивать комплексное развитие личности, повышение, как физической и функциональной подготовленности, так и развитие интеллектуальной сферы, в частности, познавательных способностей, что обеспечит более эффективное восприятие и переработку информации, которое необходимо для освоения двигательных действий дошкольниками.

Старший дошкольный возраст является периодом непосредственной подготовки ребенка к обучению в школе, которое, как известно, сопровождается повышенным умственным и физическим нагрузкам, что негативно влияет на состояние детей. Кроме того, увеличение статического компонента, психологическое напряжение в связи с интенсификацией обучения также негативно влияют на организм ребенка. В связи с этим попытки увеличения двигательной активности, достижение оптимального развития физических и познавательных способностей дошкольников в процессе воспитания в детском саду и подготовки ребенка к обучению в школе – актуальная педагогическая задача.

Именно поэтому вопросы совершенствования физического и умственного воспитания детей 5- и 6-летнего возраста привлекают пристальное внимание педагогов, врачей, психологов.

Однако, структура, содержание и методика проведения занятий, традиционно сложившиеся в системе дошкольного физического воспитания, направленные, главным образом, на усвоение конкретного объема двигательных действий и, на наш взгляд, недостаточно уделяют внимания развитию физических и познавательных способностей детей.

Недостаточное использование интегрированного подхода в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в практике дошкольного

физического воспитания не позволяет эффективно влиять на состояние здоровья, повышать уровень физической подготовленности, формировать сопротивляемость систем организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дети начинают обучение в школе физически и психофизиологически неподготовленными к этому виду деятельности. Главным моментом педагогического процесса является целенаправленное воздействие физического воспитания, способствует укреплению здоровья растущего организма, повышению уровня физической и психофизиологической подготовленности.

В связи с этим, в последнее время много исследований направлены на разработку и внедрение в практику физического воспитания детей 5- и 6-летнего возраста различных методик, позволяющих совершенствовать физические и познавательные способности ребенка.

В основу содержания предложенного педагогического воздействия, направленный на сопряженное развитие физических и познавательных способностей положена идея, суть которой заключается в том, что выбор и включение в занятия с детьми 5- и 6-летнего возраста комплексов упражнений, которые имеют тренировочный влияние: основных движений, народных игр, направленных на развитие физических способностей, не только расширяют возможность освоения различных движений, но и позволяют в условиях дошкольного звена повышать уровень сформированности познавательных процессов детей с требованиями, предложенных школьной программой.

Таким образом, физическое воспитание детей 5- и 6-летнего возраста должно иметь конкретную направленность на интегрированное развитие физических и познавательных способностей. Отсутствие такой направленности не позволяет решать первоочередная задача физического воспитания – укреплять здоровье подрастающего поколения, воспитывать гармонично развитую личность.

Данные передового опыта отечественной практики показывают, что одним из эффективных методов организации занятий физическими упражнениями, который позволяет влиять на психофизическое состояние детей 5-ти и 6-ти летнего

возраста, является совмещенный метод организации занятий с последующим выполнением основных движений, комплексов упражнений, игровых задач, направленных на повышение уровня развития физических способностей. Оптимальное применение этого метода поможет усовершенствовать составляющие физического и психологического развития ребенка.

Основными задачами педагогических воздействий, направленных на сопряженное развитие физических и познавательных способностей старших дошкольников в процессе подготовки к выполнению норм ГТО являются:

- содействие формированию всесторонне развитой, творческой, активной личности;
- укрепление здоровья, оптимальное развитие психофизических качеств, формирование биологической надежности организма к воздействию окружающей среды;
- осуществление комплексного подхода к организации занятий с применением разнообразных игровых, спортивно-игровых задач, направленных на повышение уровня развития физических и познавательных способностей.

В педагогическом процессе на каждом занятии во взаимосвязи решаются основные задачи – оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Средства, методы и формы педагогического воздействия, с помощью которых решаются задачи, должны соответствовать возрасту, физической и психофизиологической подготовленности детей.

Сопряженный метод организации занятий не меняет и не исключает обязательных занятий физическими упражнениями в соответствии с программой. Предложенный метод организации занятий предусматривает проведение таких занятий не менее трех раз в неделю по 25–35 минут каждое.

Педагогические условия реализации методики подготовки к выполнению норм ГТО в условиях сопряженного развития физических и познавательных способностей детей 5-ти и 6-ти лет на основе использования народных игр, предусматривают определение педагогических действий в связи с особенностями возрастного развития этих способностей.

Организация занятий, направленных на подготовку дошкольников к выполнению комплекса ГТО, в условиях сопряженного развития физических и познавательных способностей детей предусматривает осуществление педагогических действий по следующим направлениям:

- двигательное, когда решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, управления движениями, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- познавательное, или когнитивное, когда развивается познавательная сфера, исследуются познавательные мотивы и т. д.;
- социально-психологическое – воспитание, направленное на формирование мотивов, интересов, потребностей в усвоении ценностей физической культуры (движений, физических упражнений).

В детском саду решению задач физического и интеллектуального воспитания способствуют вариативные физкультурные занятия, во время проведения которых создаются оптимальные условия для всестороннего развития детей.

Основное содержание методики подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО, которое включает сопряженное развитие физических и познавательных способностей старших дошкольников представлен в учебно-тренировочных занятиях, а также тематических занятиях, с преимущественным использованием народных игр. Они могут иметь различные варианты проведения и включать разный двигательный материал.

Занятия учебно-тренировочного типа построены на применении доступных детям видов физических упражнений: основных движений, общеразвивающих упражнений, подвижных и народных игр в сочетании с задачами, которые направлены на развитие познавательных способностей. Во время таких занятий осуществляется усвоение новых движений, совершенствование уже новых двигательных умений, развитие физических способностей и активизация познавательной деятельности ребенка.

Тематические занятия посвящены одному виду спортивных упражнений (передвижение на лыжах, коньках, плавание) или одному из видов спортивных

игр (баскетбол, футбол и т. д.) и включают в свой состав серии подготовительных, подводящих и специальных упражнений, которые не только помогают детям овладевать техническими особенностями спортивных упражнений и элементами спортивных игр, но и эффективно способствуют развитию двигательных качеств.

Но, основываясь на передовом опыте отечественной и зарубежной практики можно отметить, что одним из наиболее эффективных методов организации занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста является игровой и спортивно-игровой (соревновательный), правильная организация которых способствует совершенствованию основных физических способностей и психологических качеств личности, развивается.

Спортивно-игровой метод организации занятий предполагает использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и методов выполнения физических упражнений, а также участие детей в соревновательной деятельности.

Использовали спортивно-игровой метод три раза в неделю, по 25–35 минут каждое занятие, во время, отведенное для учебных занятий физическими упражнениями по программе. Использование этого метода позволяет максимально решать оздоровительные задачи, а также образовательные и воспитательные.

Содержанием спортивно-игрового метода являются: подвижные игры и народные игры, спортивные виды физических упражнений, эстафеты.

Планирование работы с использованием спортивно-игрового метода осуществлялось с учетом возрастных особенностей физических и познавательных способностей.

Реализация педагогических условий, направленных на сопряженное развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста в условиях подготовки к выполнению норм ГТО, проводится в соответствии с соблюдением сохранения основных дидактических закономерностей, правил и

принципов, с учетом возрастных особенностей нормирования общей и избирательной величины физических нагрузок.

Общая величина тренировочной нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями определяется двумя компонентами – объемом и интенсивностью. Известно, что максимальная нагрузка может обеспечиваться путем увеличения объема работы или преимущественно за счет увеличения абсолютной и относительной интенсивности.

Проведенный теоретический анализ и обобщение опыта организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении свидетельствуют, что в качестве критерия величины нагрузки целесообразно учитывать также интенсивность выполнения физических упражнений. Необходимо отметить, что этот параметр физической нагрузки, если он адекватно подобранный и способствует значительному повышению плотности занятия, позволяет оптимально использовать принципы и методы развития физических и познавательных способностей ребенка в диалектическом единстве.

Как мы уже отмечали, одним из наиболее эффективных методов организации занятий физическими упражнениями детей старшего дошкольного возраста является игровой и спортивно-игровой (соревновательный), который в большей степени, чем традиционные методики, способствующие совершенствованию основных физических и познавательных способностей личности, развивается.

С учетом содержания программного материала и собственных экспериментальных данных для детей 5 и 6 лет была разработана методика подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО в условиях сопряженного развития физических и познавательных способностей (табл. 1).

Таблица 1

Содержание методики подготовки детей дошкольного возраста к выполнению норм ГТО, основанной на преимущественном использовании народных игр в условиях развития познавательной сферы дошкольников и личностно-ориентированного обучения

Содержание	ФС	ПС	Методические рекомендации			
			Интенсивность, ЧСС, уд. / мин	Продолжительность, с	Кол-во повторений, кол-во раз	Интервалы отдыха, с
<i>Вводная часть занятия 7–10 мин</i> бег, строевые упражнения, ОРУ Прокатывать обруч по земле (полу) толчком ладони, считая каждый толчок (педагог дает задание считать до определенной цифры, не более чем до 10, которая будет определять продолжительность упражнения)	ловкость скоростно-силовые	Мышление, внимание	140–160	10–12	2–3	150–180
<i>Метание</i> Бросать большой мяч в стену двумя руками, хлопнуть в ладоши, ловить его (во время каждого хлопка в ладоши называть диких животных, которые живут в регионе, или любые другие группы слов, по желанию самих детей или по заданию инструктора)	ловкость скоростно-силовые	Память, внимание, воображение	150–170	15–20	3–4	90–120

Лазанье и ползание Подняться по гимнастической стенке на 1,5 м переменным шагом и спуститься вниз (<i>перед выполнением упражнения назвать как можно больше животных, которые умеют лазить по деревьям</i>)	ловкость скоростно-силовые	Мышление, воображение	150–170	15–20	3–4	90–120
Основная часть 15–20 минут Пример 1 Подвижные игры «Мы веселые ребята» Ходьба и бег с ловлей и убеганием. Дети убегают от «ловца» в определенную нарисованную фигуру – круг, квадрат, треугольник	быстрота	Восприятие, внимание, память	150–180	6–8	3–4	150–180
«Жмурки» Бег с ловлей и убеганием в круге, который образовали дети. У ребенка, который ловит, завязаны глаза, а ребенок, который убегает, звенит в звонок «Кегли»	быстрота, ловкость	Восприятие, внимание,	130–150 150–180	15–40 8–10	5–6 3–4	90–120 120–150
Пример 2 Лапта / вольная лапта / метательная лапта	ловкость, быстрота	Внимание, мышление	150–170			
Пример 3 Игры – эстафеты «Положи на место» Добежать до набивного мяча (вес 1 кг), поднять, установить его на картинку с названной цифрой, вернуться бегом в конец колонны	быстрота	Внимание, мышление, память	150–180	6–8	3–4	150–180

«Эстафета с флажками» Бег наперегонки по сигналу к флажкам разного цвета. Необходимо принести флажок определенного цвета (2–3 команды)	Быстрота, ловкость	Восприятие, мышление	160–180	6–8	3–4	150–180
«Эстафета с кеглями» Бег наперегонки по сигналу с задачей поставить кеглю определенного цвета в определенный круг (2–3 команды). <i>Заключительная часть 5–10 минут</i>	Быстрота, ловкость	Внимание	150–160	15–40	3–4	150–180

Итак, при традиционном способе организации занятий по физическому воспитанию, без учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, возникает ситуация, когда часть детей уже эффективно выполняет упражнение, а другая не успевает за ними. Первая группа уже может перейти к выполнению другого упражнения, вторая только начинает более качественно выполнять первую. При продолжении выполнения первого упражнения всеми детьми в первой группе теряется интерес, развивается усталость. При прекращении выполнения первого упражнения и перехода к другому, вторая часть детей может не успеть выполнить упражнение правильно. Следовательно, максимальный эффект от занятия может быть достигнут только при условии разделения детей на группы и дифференцированном подходе к ним в процессе обучения на занятиях.

Список литературы

1. Сираковская Я.В. Особенности влияния подвижных игр на развитие системы кровообращения, общую физическую работоспособность, быстроты и ловкости детей младшего школьного возраста [Текст] / Сираковская Я.В., Зайцев М.И. // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской с Международным участием науч.-практ. конф. – 2018. – С. 289–295.

2. Сираковская Я.В. Игровой метод как средство сопряжения технико-тактической и психологической подготовки в спортивном ориентировании [Текст] /

Сираковская Я.В., Ильичева О.В. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Т. 6, №3. – С. 110–113.