

Лазарева Галина Владимировна

магистрант

Институт педагогики и психологии образования ГАОУ ВО «Московский
городской педагогический университет»

г. Москва

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены методики развития внимания старших дошкольников на занятиях по физическому воспитанию, применяющиеся педагогами и методистами-практиками. Особое внимание уделяется анализу эффективности применения комплекса упражнений с элементами хатха-йоги для совершенствования произвольности и свойств внимания, рассматриваются основные практики йоги – асаны (позы) и пранаямы (дыхательные упражнения), а также некоторые аспекты их выполнения в группе с детьми старшего дошкольного возраста. Автор предполагает, что построенная программа оздоровительной гимнастики, включающая упражнения хатха-йоги, подвижные игры и дыхательную гимнастику, позволит не только развивать физические качества дошкольника, но и оказывать положительное воздействие на психическое состояние детей, развивать внимание и волевые качества.*

***Ключевые слова:** старшие дошкольники, физическое воспитание, произвольность и свойства внимания, йога, асаны, дыхательные упражнения.*

В настоящее время, с учетом введения федеральных государственных требований к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, анализ эффективности дошкольного образования происходит на основании оценки качества сформированных у воспитанников умений и уровня развития его познавательных процессов, среди которых особую значимость отводят произвольному вниманию, памяти, мышлению дошкольника.

Известно, что занятия по физическому воспитанию имеют огромное значение для гармоничного развития ребенка на этапе дошкольного детства. Организация и проведение целенаправленной, разнообразной и систематической деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию, способствует развитию у детей таких физических качеств, как координация, ловкость, гибкость, выносливость, сила, быстрота, воспитывает выдержку, настойчивость, волевые качества, развивает различные свойства внимания (объем, концентрацию, устойчивость, распределение, переключение).

В связи с этим актуальным становится анализ эффективности методик развития внимания старших дошкольников на занятиях по физическому воспитанию.

Согласно исследованиям Захаровой Л.М. и Захаровой В.С. эффективность познавательной деятельности ребенка, а также развитие произвольности действий и поведения в целом во многом определяются возможностью управлять вниманием ребенка [4]. Изучая проблему влияния физической активности на познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста, они отмечают, что одним из наиболее эффективных способов развития внимания дошкольников является внедрение в практику физического воспитания подвижных игр.

По мнению авторов, именно подвижные игры определяют динамику развития интеллектуальной и познавательной активности детей, поскольку игровая деятельность, являющаяся ведущей в данный возрастной период, эмоционально вовлекает ребенка в решение двигательных задач игры, а также развивает любознательность и свойства внимания, в особенности, его устойчивость. Объясняется это самой структурой и условиями большинства подвижных игр: такие игры зачастую подразумевают постепенное усложнение первоначальных правил и заданий, с одновременным вовлечением детей в ситуацию, которая подразумевает необходимость делать осознанный выбор способа выполнения движений в соответствии с заданными обстоятельствами. Одновременно с этим, подвижные

игры способствуют развитию произвольности внимания дошкольников, что происходит благодаря соблюдению ребенком правил подвижной игры, осуществлению действий по инструкции, проявлению настойчивости в достижении цели [4].

О.А. Григорьев отмечает, что отдельные виды упражнений способствуют развитию различных свойств внимания [1]. Упражнения в ловле и метании мяча подразумевают необходимость придать предмету определенное направление, траекторию и скорость полета. Подобного рода упражнения не только способствуют развитию физических навыков и способностей ребенка, но и содействуют развитию концентрации внимания дошкольника. Автор указывает на особую значимость для внимания дошкольников упражнений, направленных на развитие равновесия, поскольку все задания, связанные с тренировкой равновесия, требуют от ребенка большого внимания и собранности. В процессе их выполнения ребенку необходимо осуществлять четкие и точные движения, следить за правильностью занятой позы, что развивает устойчивость и концентрацию внимания ребенка.

Такие исследователи как О.Н. Гуменюк, С.Н. Желнина, Л.И. Латохина и др. отмечали значимость и эффективность выполнения дошкольниками различных упражнений из практики йоги для развития у них свойств внимания.

С.Н. Желнина, рассматривая возможность использования элементов хатха-йоги в физкультурно-оздоровительной работе с детьми 5–7 лет, опирается на основные положения, выдвинутые ранее Л.И. Латохиной и отмечает, что занятия в детском саду с элементами хатха-йоги позволяют детям сбалансировать процессы возбуждения и торможения в организме, что требует задействования определенных ресурсов внимания дошкольников. Основными элементами хатха-йоги являются асаны (позы) и пранаяма (дыхательные упражнения). Она подчеркивает, что в условиях детского сада целесообразно использовать лишь отдельные, специально подобранные элементы упражнений из хатха-йоги, доступные для выполнения детьми старшего дошкольного возраста [3]. Занятия с элементами йоги строятся по структуре, включающей следующие компоненты: раз-

минка, асаны, расслабление. С детьми дошкольного возраста целесообразно разучить выполнение 2–3 поз, используя показ и наглядный материал – картинки и схемы с изображением и последовательностью их выполнения.

При выполнении асан (поз), сначала ее выполнение рассматривается на схемах, затем в рамках выполнения взрослым, а затем даётся словесная инструкция к ее выполнению, после чего дети учатся правильно и последовательно выполнять асану. При выполнении асан необходимо обратить внимание детей на соединение дыхания и движения, придерживаясь правила: вдох – движение вверх и назад, выдох – движение вперёд и вниз (необходимо контролировать правильность дыхания детей) [3]. Потенциал выполнения асан для развития свойств внимания заключается в том, что ребенок учится в процессе всего хода их выполнения сосредотачиваться на ощущениях в своем теле, благодаря чему совершенствуется концентрация и устойчивость внимания. С целью удержания интереса дошкольников к выполнению подобных упражнений целесообразно организовывать обобщающие занятия, состоящие из комплекса знакомых поз, объединённых одним сюжетом («Джунгли», «На морском дне») придумывать на их основе новые игры, модернизируя знакомые детям, что позволит сохранять высокую степень вовлеченности детей в интересную им деятельность и совершенствовать их внимание и сосредоточенность [3].

И.А. Ивко, О.М. Чусовитина, Е.И. Швецова, рассматривая процесс развития физических качеств у детей 5–6 лет посредством комплекса упражнений с элементами хатха-йоги указывают, что после 4–5 выполненных асан, целесообразно, применить позу на расслабление и концентрацию внимания. Исследователи указывают, что асаны для концентрации внимания и расслабления важно сочетать с дыхательными упражнениями [5].

О.Н. Гуменюк в рамках своего опыта использования элементов практик йоги в развитии психофизических процессов у детей отмечает, что в рамках применения различных дыхательных упражнений на глубокое расслабление развивается концентрация внимания и другие высшие психические функции. В качестве эффективной методики развития свойств внимания детей, автор приводит

практику медитации с использованием дыхательного упражнения «Воздушный шарик». Это упражнение направлено на развитие правильного глубокого диафрагмального дыхания и заключается в выполнении медленного глубокого и максимального вдоха (как будто при попытке надуть большой воздушный шар) и медленного выдоха через нос. При его выполнении следует напоминать ребенку расслаблять все тело при каждом выдохе. Выполнение такого упражнения позволит дошкольникам сознательно следить за процессом своего дыхания, а также развивать навык произвольного расслабления тела, что совершенствует концентрацию, переключение и устойчивость их внимания.

Для гиперактивных дошкольников О.Н. Гуменюк предлагает использовать более динамичный вариант данного упражнения, добавив в процесс его выполнения движения: «раскиньте руки в стороны и над головой, представляя, как надуваемый воздушный шар растет внутри живота; теперь я лопну ваш шарик. Когда услышите хлопок, резко выдыхайте через нос и падайте на коврик» [2, с. 12]. В процессе выполнения такого варианта упражнения развиваются также произвольность, объем и распределение внимания: детям необходимо одновременно выполнять действия и следить за словесной инструкцией, в которой должен прозвучать соответствующий сигнал, после которого снова необходимо совершить ряд произвольных действий. Она отмечает, что особый интерес у детей вызывает упражнение «Рёв льва», в процессе выполнения которого детям необходимо изобразить с помощью совместной работы голоса и дыхания звук максимально похожий на львиный рев. При этом важно следить за тем, чтобы у детей получался именно рык, а не крик. В процессе выполнения данного упражнения у детей формируется, помимо всего прочего, умение сознательно регулировать ритм дыхания, что развивает произвольность, объем и распределение внимания (при одновременном дыхании и издании звука).

Таким образом, проведенный обзор исследований по изучаемой проблеме показывает, что в настоящее время наибольшую популярность и эффективность для развития внимания дошкольников на занятиях по физическому воспитанию

приобретают методики и упражнения, заимствованные из практики йоги, в основе которых лежат такие ключевые элементы, как выполнение асан (поз) и дыхательных упражнений. Выполнение различных упражнений из практики йоги старшими дошкольниками способствует не только развитию произвольности их внимания, но и совершенствованию основных его свойств (концентрации, устойчивости, переключения, объёма, распределения).

Ввиду возрастных особенностей старшие дошкольники не могут произвольно длительное время удерживать внимание на одном действии или упражнении, поэтому педагогам при организации и проведении занятия необходимо избегать монотонности, использовать различные варианты занятия, учитывая интересы и потребности старших дошкольников, обращаться к их эмоциональности, применять эффект новизны упражнений.

Кроме того, предполагается включить в программу оздоровительной гимнастики для старших дошкольников подвижные игры. Игровая деятельность, эмоционально вовлекая ребенка в решение двигательных задач, обеспечивает поддержание интереса, развитие концентрации, устойчивости внимания, что предопределяет динамику развития познавательной активности дошкольников, а соблюдение правил подвижных игр, настойчивость в достижении цели позитивно сказывается на развитии волевой сферы личности ребенка.

Список литературы

1. Григорьев О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2006. – 91 с.
2. Гуменюк О.Н. Использование элементов практик йоги в развитии психофизических процессов у детей с ОВЗ / О.Н. Гуменюк. – Ижевск, 2018.
3. Желнина С.Н. Использование элементов хатха-йоги в физкультурно-оздоровительной работе с детьми 5–7 лет / С.Н. Желнина. – Кемерово, 2017.

4. Захарова Л.М. Влияние физической активности на познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста / Л.М. Захарова, В.С. Захарова // Педагогико-психологические проблемы физической культуры. – 2017. – №12. – С. 136–143.
5. Ивко И.А. Развитие физических качеств у детей 5–6 лет посредством комплекса упражнений с элементами хатха-йоги / И.А. Ивко, О.М. Чусовитина, Е.И. Швецова // Вестник Кемеровского гос. ун-та. – 2015. – №4. – С. 40–45.
6. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей / Л.И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 158 с.
7. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2019. – 655 с.