

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Непоседы»

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Родительским комитетом
Протокол №4
от «29» апреля 2022г.



Утверждена
Приказом директора
МАДОУ «ДС» «Непоседы»
№ 99 от 1 сентября 2022г.
И. Р. Табатадзе

ПРОГРАММА
«Комплексное формирование личности
детей дошкольного возраста, проживающих в
климатогеографических условиях Крайнего Севера,
средствами физической культуры»

Часть 1

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой дошкольного образования КГУФКСТ
Ю. К. Чернышенко

доктор педагогических наук,
профессор кафедры дошкольного образования КГУФКСТ
В. А. Баландин

Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Т.В. Панская, И.И. Гайдадина, О.В. Обухова, Е.Н. Канчурина

«Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста средствами физической культуры, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера»: учебно-методическое пособие для педагогических работников системы дошкольного образования / Ю.К. Чернышенко [и др.]. - 1 часть. - Новый Уренгой, 2011. – 100 с.

В пособии рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. Представлены особенности климатических условий Крайнего Севера, вопросы диагностики метеочувствительности и профилактики метеотропных реакций у детей.

Книга адресована педагогам, психологам, научным работникам, а также широкому кругу читателей, причастных к воспитанию детей.

ВВЕДЕНИЕ

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в регионах Крайнего Севера отрицательные тенденции в состоянии здоровья детей в значительной степени усугубляются, при этом ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей и уровня их физических кондиций (136).

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы её физического, психического и нравственного здоровья (34). С учетом этого дошкольное воспитание должно быть направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

Известно, что в дошкольном детстве игра – это ведущий вид деятельности и одно из приоритетных средств в воспитательной работе педагогов с детьми (авторы). Именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои как физические качества, так и психические возможности. Однако решению проблемы сопряжённого развития этих двух составляющих личность ребёнка уделяется недостаточное внимание.

До настоящего времени не разработаны программы по физическому воспитанию и оздоровлению детей в климатогеографических условиях Крайнего Севера, основой которых является комплексное формирование личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Вышеизложенное предопределило необходимость разработки данной программы.

Настоящая программа разработана творческой группой МАДОУ ЦРР ДС «Загадка» г. Новый Уренгой под руководством Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В создании программы принимали участие инструкторы по физической культуре, воспитатели, методисты, медицинский персонал, педагог-психолог и учитель-логопед дошкольного учреждения.

Основной целью программы является комплексное формирование личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, лазания);
- обучение и повышение уровня развития наиболее важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание);
- повышение уровня развития основных психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия);
- формирование и повышение уровня развития эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств;
- развитие речи и коммуникативных навыков;

- повышение уровня знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Методологическую основу программы составляют принципы: приоритета личности детей, учета климатических условий, развития личности детей средствами физической культуры, охраны здоровья и укрепления физического развития.

При этом учитывались организационно-методические требования к их реализации, к основным из которых относятся:

- формирование у детей стойких стимулов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;

- освоение детьми интеллектуальных ценностей физической культуры;

- учет физического и психического развития ребенка;

- комплексное формирование личности;

- диагностика метеочувствительности детей;

- профилактика метеотропных реакций и повышение общей резистентности организма;

- развитие физических качеств и формирование основных движений у детей с учетом сезонной периодизации;

- организация двигательной активности детей на воздухе и в помещении в периоды неблагоприятных погодных условий;

- учет стандартов физического развития, физической и двигательной подготовленности детей, проживающих в условиях Крайнего Севера;

- учет ведущего вида деятельности;

- развитие и формирование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и морально-нравственных свойств личности средствами физического воспитания;

- формирование коммуникативной компетентности средствами физического воспитания;

- физкультурное образование родителей.

Программа состоит из двух частей (теоретическая и практическая), носит коррекционный характер и обеспечивает индивидуальный подход.

Первая часть программы состоит из 6 разделов. Первый раздел предназначен для ДОУ, функционирующих в условиях Крайнего Севера. В данном разделе рассматриваются особенности климатических условий Крайнего Севера, вопросы диагностики метеочувствительности и профилактики метеотропных реакций у детей. Особое внимание уделяется проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Во втором разделе приводятся теоретические сведения о физической, познавательной, эмоционально-волевой, морально-нравственной и коммуникативной сфере детей и их половозрастные особенности в контексте программы. В разделе представлены только те характеристики личности, по которым проводились диагностика, оценка и подбирались игры для их развития.

В третьем - пятом разделах в возрастном аспекте характеризуются особенности физического развития, физических качеств, психических процессов, эмоционально-волевых свойств, морально-нравственных качеств, коммуникативной компетенции и музыкальных способностей.

Данные разделы предназначены как для детей Крайнего Севера, так и для детей, проживающих в различных регионах Российской Федерации.

В шестом разделе представлена совместная физкультурно-спортивная деятельность родителей и детей, направленная также на комплексное формирование личности ребенка в условиях семейного воспитания.

Программа отличается от традиционных и авторских вариантов следующими особенностями:

1. Основное направление работы – проведение подвижных игр как приоритетное средство формирования физического, психического и социального потенциала личности детей.

2. Большое внимание уделено профилактике метеотропных реакций и повышению общей резистентности организма.

3. Программа предполагает изменение планирования подвижных игр в зависимости от результатов диагностики состояния физической, психической и социальной сферы детей. В связи с этим работу по программе следует начинать с диагностики состояния.

4. Включены рекомендации по формированию и повышению уровня знаний детей в области физической культуры и здорового образа жизни.

5. Представлено планирование подвижных игр в летний период.

6. С целью гармоничного развития детей в программу включен раздел, содержащий совместную двигательную-игровую деятельность родителей и детей.

7. Диагностика и система оценки уровня развития свойств и качеств личности детей носят единый характер для всех возрастных групп, что дает возможность проследить динамику их развития в онтогенезе.

Программа ориентирована на специалиста, имеющего знания теории и методики физического воспитания, индивидуальных и половозрастных особенностей детей дошкольного возраста, а также для родителей.

Авторы считают возможным отойти от излишней конкретизации содержания, предоставляя тем самым педагогу инициативу в выборе физических упражнений и подвижных игр. Педагог также может воспользоваться разработанным примерным планированием подвижных игр для детей, имеющих нормальное физическое и психическое развитие, частичное изменение которых вполне допустимо в случае выявления негативных тенденций в состоянии личности детей.

Представленные в программе методики прошли экспериментальную апробацию и внедрены в работу педагогических коллективов многих дошкольных образовательных учреждений.

РАЗДЕЛ I. ОСОБЕННОСТИ КЛИМАТА, МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

1.1. Климатогеографические условия Крайнего Севера

При нахождении человека в суровых климатогеографических условиях, т. е. при действии экстремальных факторов, не всегда будут отмечаться стрессовые состояния ввиду наличия мощной социальной защиты.

Из всего разнообразия экстремальных факторов наиболее значимым из эколого-физиологических факторов Крайнего Севера рассматривается холод (141). При адаптации организма человека к экстремальным условиям Заполярья необходимо учитывать весь комплекс факторов, воздействующих на личность в этих регионах. Реакция организма человека на воздействие климатогеографических факторов Заполярья является отражением их комплексного влияния.

В исследованиях В.Л. Хрущева (128) предлагается следующая классификация основных факторов Крайнего Севера, оказывающих влияние на процесс адаптации и здоровье человека:

1. Космические излучения и геомагнитные флюктуации, которые воздействуют на биохимические процессы в клетках и приводят организм в состояние своеобразного, весьма специфического напряжения, которое получило название «синдром полярного напряжения».

2. Нарушение обычной для средних широт фотопериодичности (продолжительности дня и ночи), что сопровождается перестройкой суточной периодики физического напряжения, получившего название «синдром синхронеза».

3. Воздействие низких температур в сочетании с высокой скоростью ветра на открытые участки поверхности тела и на обширную рецепторную и сосудистую область легких, что нередко приводит к развитию патологических изменений в легких – «пневмопатии» и «синдрома первичной северной артериальной гипертензии малого круга кровообращения».

4. Изменение характера питания, приводящие к переключению метаболизма с углеводного типа на жировой.

5. Комплекс отрицательных психосоциальных факторов, приводящих к формированию синдрома психоэмоционального напряжения.

6. Промышленная интоксикация, усиливающая воздействие на организм человека климатогеографических факторов.

Климат северных районов отличается не столько абсолютной величиной показателей, сколько их скоростью изменения во времени (межсуточная и внутрисуточная изменчивость), что и является определяющей характеристикой этих районов в плане их влияния на уровень напряжения механизмов адаптации организма человека.

Воздействие специфических факторов высоких широт (изменение фотопериодичности в период полярного дня и полярной ночи, значительные и быстрые изменения во времени напряженности геомагнитного поля Земли, воздействие более сильного, чем в средних широтах, космического излучения, несомненный дефицит витаминов и микроэлементов) в силу необычности этих факторов может вызывать неадекватные реакции со стороны регуляторных

механизмов организма как на физиологическом, так и на биохимическом внутриклеточном уровне (3, 59).

По мнению многих авторов (3, 33, 59), воздействие чрезмерных или необычных факторов внешней среды приводит к снижению работоспособности, к более раннему проявлению ряда заболеваний и, в конечном итоге, к снижению качества и продолжительности жизни.

С учетом физических и химических характеристик некоторые исследователи (94) факторы Севера подразделяют на неспецифические и специфические.

К первым следует отнести климатические факторы, только количественно отличающиеся от таких же факторов, имеющих место в других регионах Земли. Это холод, аэродинамический режим (резкие перепады атмосферного давления, постоянные и сильные ветра, высокая относительная влажность воздуха), особенности питания.

В районах Крайнего Севера, в частности в Ямало-Ненецком автономном округе, в зимний период времени наблюдается низкая относительная влажность воздуха. К специфическим факторам высоких широт следует отнести геомагнитные и электромагнитные возмущения, наличие корпускулярного излучения, изменение фотопериодизма во время полярного дня и полярной ночи и дефицит ультрафиолетового облучения. Эта вторая группа факторов является специфической как по своей физической природе, так и по своему биологическому влиянию.

Климатические условия Крайнего Севера оказывают воздействие на двигательную активность человека и на конкретные стороны моторики в каждом биологическом ритме года.

Результаты исследований (2, 3, 94) указывают, что в процессе адаптации к Заполярью происходит перестройка всех систем организма, а не только отдельной какой-нибудь системы.

В заключение можно отметить, что:

- основными факторами Крайнего Севера, оказывающими отрицательное влияние на процесс адаптации человека, являются: низкая температура воздуха; большая продолжительность зимнего периода и полярной ночи; высокое атмосферное давление; сильные геомагнитные и электромагнитные возмущения; недостаточное ультрафиолетовое облучение; сильный ветер; низкая влажность воздуха; изменение характера питания при недостатке витаминов и микроэлементов;

- климатогеографические условия Крайнего Севера вызывают неадекватные реакции со стороны регуляторных механизмов организма и приводят к более раннему проявлению ряда заболеваний.

1.2. Особенности метеопатологии детей

Метеочувствительность в определенной степени зависит от формы и стадии заболевания, возраста, пола, типа нервной системы, уровня общих адаптационных возможностей организма (79, 94).

Частота метеотропных реакций колеблется с возрастом. Как отмечает А.В. Мазурин (79), особенно часто они регистрируются у детей грудного возраста, затем их количество снижается, а в периоды первого интенсивного роста (5-6 лет), когда происходит физиологическая перестройка механизмов адаптации, увеличивается.

Выделяют две формы проявления метеочувствительности у детей: клинически выраженная и латентная. У здоровых детей метеотропные реакции чаще носят характер функциональных сдвигов. Беспричинные изменения настроения, плаксивость, ухудшение самочувствия и другие явления, наблюдаемые как у больных, так и у здоровых детей, нередко являются следствием влияния метеорологических факторов.

Дизадаптация у детей проявляется комплексом психосоматических и вегетосоматических расстройств. Это функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, снижение функции иммунной и неспецифической защитной системы, астенизация в деятельности центральной нервной системы. У детей дошкольного возраста ведущими признаками дизадаптации становятся функциональные кардиомиопатии.

По мнению Н.А. Агаджаняна (3), также как у взрослых, погодноклиматическим факторам принадлежит существенная роль в развитии ухудшений и обострений сердечно-сосудистых заболеваний в детском возрасте. Метеочувствительность отмечается у 30-60% детей, больных ревматизмом.

Согласно данным А.В. Мазурина (79), у метеочувствительных детей при смене погоды отмечаются головные боли, снижение аппетита, возбужденное или депрессивное состояние.

Исследования Н.А. Агаджаняна (3) показали преимущественную роль сердечно-сосудистой системы у детей в формировании реакции организма на воздействие метеофакторов. Естественно, что заболевания сердечно-сосудистой системы часто сопровождаются высокой метеочувствительностью. При вегетососудистой дистонии метеочувствительными детьми предъявляются «немотивированные» жалобы на недомогания, утомляемость, слабость, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, головокружение, головную боль, боль в суставах.

Влияние метеоэлементов погоды на течение легочных заболеваний у детей известно (94, 79). Обострение хронической пневмонии, хронического бронхита почти всегда связывается с неблагоприятным влиянием климатообразующих и погодных факторов. По данным А.В. Мазурина, метеочувствительность отмечается у 37,5% детей, больных рецидивирующим бронхитом, у 52,9% - бронхиальной астмой, составляя в среднем 45,8% при различных хронических неспецифических бронхолегочных заболеваниях.

Между признаками заболеваемости и характеристикой метеорологических факторов (атмосферное давление, скорость ветра, количество осадков, температура и влажность воздуха) существует тесная корреляционная связь, что, по мнению этих авторов, может позволить прогнозировать зависимость заболеваемости от динамики метеорологических факторов. Так, например, заболеваемость острой пневмонией возрастает при увеличении скорости ветра, облачности, понижении температуры воздуха, а заболеваемость ОРЗ резко возрастает при погодах, сопровождающихся изменениями атмосферного давления, скорости ветра, уменьшением продолжительности солнечного сияния.

Исследователи отмечают, что учащение приступов бронхиальной астмы связано с колебаниями температуры воздуха, низкой влажностью и сильными ветрами, причем преимущественное влияние каждого из этих факторов чаще всего

индивидуально. Отмечается более частое появление бронхиальной астмы у детей на Крайнем Севере.

Хотя исследований, посвященных метеочувствительности у детей с другими заболеваниями, проводилось значительно меньше, чем при патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, все-таки результаты указывают на связь метеофакторов с возникновением и тяжестью их обострений. Так, В.Л. Хрущев (128) в своих исследованиях отмечает связь изменений метеофакторов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек и мочевыводящих путей. По его мнению, при всех этих заболеваниях значительно выражена сезонность обострений, т. е. имеет место более частое проявление обострений в переходные сезоны года – весной и осенью.

Можно предположить, что мероприятия, направленные на снижение метеочувствительности, внесение коррективов в медикаментозное лечение и диету у метеолабильных детей в периоды резких изменений метеоэлементов погоды значительно облегчают течение заболеваний у этих детей. Это предположение и легло в основу методики профилактики метеотропных реакций у детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, которая представлена в пункте 3 данного раздела.

Изучение вопросов метеопатологии у детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Заполярья, позволяет сделать следующие обобщения:

- дезадаптация у детей в условиях Крайнего Севера проявляется комплексом психосоматических и вегетосоматических расстройств;
- метеорологические факторы (атмосферное давление, скорость ветра, количество осадков, температура и низкая влажность воздуха) существенно влияют на различные признаки заболеваемости;
- для детей Крайнего Севера основными являются острые респираторные заболевания;
- дети с низким уровнем физического развития, физической и двигательной подготовленности обладают более высокой метеочувствительностью.

1.3. Диагностика метеочувствительности, профилактика метеотропных реакций и повышение общей резистентности организма детей

С целью определения метеочувствительности детей проводится педагогическое наблюдение. В дневнике ежедневно фиксируются:

- метеорологические факторы: температура и влажность воздуха; атмосферное давление; перепады температуры и давления в течение дня; скорость ветра; количество осадков; сила геомагнитных и электромагнитных возмущений;
- частота обращения детей с жалобами на головные боли, «немотивированное» недомогание, утомляемость, слабость, также отмечаются негативные проявления в поведении: снижение аппетита, гипервозбудимость, эмоциональная лабильность (плаксивость).

Диагностику может проводить как медицинский работник, так и воспитатель. Частота обращений детей с жалобами и негативных проявлений в поведении является признаком метеочувствительности ребенка. С учетом этих данных определяется нагрузка в течение дня на конкретного ребенка.

Метеопрофилактика должна проводиться как у детей, страдающих хроническими заболеваниями, так и у здоровых детей.

Образец дневника представлен в таблице 1.

Таблица 1

Дневник для определения метеочувствительности детей

Дата	Негативные метеофакторы	Показатели										ФИО ребенка	Возраст (лет, мес)	Жалобы, негативные проявления поведения						
		температура воздуха			сила ветра		направление ветра		атмосферное давление		влажность			выпадение осадков		снижение аппетита	гиперактивность	головная боль	носовое кровотечение	прочее
		утро	день	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер				утро	вечер					

Мероприятия по повышению общей неспецифической резистентности организма:

- создание здоровых условий быта;
- поддержание здорового режима жизни (сон, активное бодрствование, режим питания, система поддержания достаточной двигательной активности);
- использование физкультурных занятий;
- использование оздоравливающих, климатических и других природных факторов;
- закаливающие процедуры (солевое закаливание, занятия в бассейне);
- использование ультрафиолетового облучения;
- система различных видов терапии (фито-, физио-, оксигенотерапия).

Так как воздействие неблагоприятных климатогеографических факторов на организм ребенка происходит практически во все сезоны года, профилактические мероприятия у детей-северян проводятся круглогодично.

Ежемесячно медицинскими специалистами (врач-педиатр, старшая медсестра, инструктор ЛФК, медсестры по массажу, физиокабинета и бассейна) осуществляется углубленный осмотр детей. По их рекомендациям разрабатывается программа оздоровительно-профилактических мероприятий. Педагогическим коллективом осуществляется наблюдение за изменениями самочувствия и поведения дошкольников.

За основу профилактики метеотропных реакций и повышения общей неспецифической резистентности организма взята оздоровительная методика Е.В. Демидовой (41) (модифицирована и адаптирована для детей Крайнего Севера).

Оздоровительно-профилактические мероприятия включают в себя:

Витаминотерапия

На первом месте в этих профилактических мероприятиях стоит достаточная витаминизация: ежедневный прием ревита, декаме Вита, других поливитаминных препаратов в возрастной дозировке. Комплексные поливитаминные препараты с включением микроэлементов: олиговит, супрадин и т. п. следует назначать курсом не более двух месяцев с последующим перерывом. Несмотря на использование поливитаминных препаратов, в весенний период дополнительно рекомендуются аскорбиновая и никотиновая кислота.

Со второй половины сентября для укрепления сопротивляемости организма желательно принимать витамин А и витамины группы В.

Фитотерапия – лечение травами

Время и сроки приема травяного чая (успокоительного, витаминного, желчегонного, общеукрепляющего, иммуностимулирующего) тщательно подбираются с учетом периода адаптации детей, объема их умственной нагрузки, а также индивидуально для каждой группы детей и времени года.

Повышенная умственная и физическая нагрузка на детей подготовительных к школе групп приходится на период с сентября по декабрь. Поэтому назначаются успокоительные и желчегонные сборы.

В зимний и весенний период, когда в детском организме возникает дефицит витаминов, а восполнить его в это время года практически трудно, необходимо пить витаминный чай. Срок приема до 1 месяца, изменяя отдельные компоненты трав.

Весной и осенью, в периоды обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, назначаются желудочные сборы.

В качестве адаптогенов используются жидкий экстракт элеутерококка (по 1 капле на 1 год жизни ребенка – 2 раза в день (в первой половине дня) или настои других трав, обладающих адаптогенными свойствами: лимонник, заманиха, золотой корень, зверобой, плоды шиповника, пустырник.

Ультрафиолетовое облучение

В связи с длительным периодом ультрафиолетового голодания (160-180 дней), а также со способностью ультрафиолетовых лучей стимулировать общую неспецифическую резистентность организма в период с декабря по февраль проводятся курсы ультрафиолетового облучения в солярии № 10 – 15 по схеме.

Кислородный коктейль (оксигенотерапия)

Ввиду высокого парциального давления кислорода в условиях Крайнего Севера ежемесячно курсом проводится круглогодичный прием кислородного коктейля № 10 – 12. стакан пены содержит 150 см³ кислорода.

Бифилайф

Биологический препарат, который повышает иммунитет, подавляет рост болезнетворных микробов, улучшает и регулирует деятельность кишечника. Прием круглогодичный с введением в ежедневное меню 1 раз в неделю.

Ионизация воздуха

Под ионизацией понимают наличие в воздухе заряженных частиц-аэроионов. При ионизации внешние силы действуют на атом так, что происходит отщепление электрона, в результате чего образуется положительный ион. Электрон присоединяется к другой молекуле и образуется отрицательный ион. Если атомов не более 15, – это легкие ионы. Они оказывают благоприятное воздействие на человека. Вдыхание чистого воздуха с числом легких ионов 60–70 тыс. в см оказывает лечебный эффект, который выражается в увеличении числа эритроцитов, нормализации АД, улучшении легочной вентиляции, нормализации окислительно-восстановительных процессов. Более высокое содержание легких ионов отрицательно сказывается на здоровье. Искусственная ионизация проводится ежедневно с помощью специальных ионизаторов воздуха. Возможна совместная ароматизация (шалфей, ромашка, эвкалипт), которые обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, антисептическим действием. Эффективна ионизация воздуха в помещении перед проведением занятия.

Инфракрасное излучение

Лучи инфракрасного излучения поглощаются кожей на 20-30% и проникают в глубину на 3-4 см. При их поглощении возбуждаются терморегуляторы (кожи, слизистых, роговицы). Импульсы из терморегуляторов поступают в центры терморегуляции (гипоталамус, спинной мозг), что ведет к расширению сосудов кожи и усилению потоотделения, образованию биоактивных веществ, играющих важную роль в регуляции местного и общего кровотока. Этот фактор «тренирует» сосуды и эффективно используется при ВВД. Оптимальная температура 40-50°С в зависимости от возраста. Продолжительность процедуры от 12 до 15 минут. Курс состоит из 10 процедур ежедневно или через день.

Водолечение (гидромассаж)

В основе физиологического действия воды при наружном применении лежит сочетание раздражителей термического, механического и химического характера. В зависимости от температуры воды она может либо отнимать тепло, либо подводить его, улучшая крово- и лимфообращение в тканях, усиливая подвод питательных веществ, мышечный тонус и уменьшая болевой синдром. Теплые гидромассажные ванны 37-38°С длительностью 10-15 минут оказывают расслабляющий эффект, под действием кислорода улучшается кровоснабжение, усиливается кровоток, повышается иммунитет.

Комплексный план

**оздоровительно – профилактических мероприятий для метеозависимых детей
МАДОУ ЦРР ДС «Загадка»**

Лечебно-профилактические мероприятия	Периоды											
	«Осенний»		«Вход в полярную ночь»		«Полярная ночь»		«Выход из полярной ночи»		«Весенний»		«Летний»	
Месяцы года	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Витамиотерапия в возрастной дозировке (ежедневно)	+	+					+	+				
Фитотерапия (ежедневно)		+	+		+	+		+	+		+	+
Ультрафиолетовое облучение №10				+	+							
Бифилайф (еженедельно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ионизация воздуха (ежедневно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кабинка инфракрасного излучения №10-15 №15-20		+	+			+	+					
Водолечение - гидромассаж №10-15, №15-20 - бассейн (2 раза в неделю)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Элеутерококк в возрастной дозировке, курсы по 10 дней	+	+		+	+		+	+				

Для предупреждения развития метеозависимости всем детям рекомендовано в течение всего года проводить следующие мероприятия:

Лечебно-профилактические мероприятия	Месяцы года											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Витаминотерапия в возрастной дозировке (ежедневно)	+	+					+	+				
Фитотерапия (№ 20)		+	+		+	+		+	+			
Бифилайф (еженедельно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ионизация воздуха (ежедневно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Водолечение - бассейн (2 раза в неделю)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Элеутерококк в возрастной дозировке, курсы по 20 дней за весь осенний или весенний период		+	+				+	+				

При поступлении неблагоприятного прогноза погоды вносятся коррективы в терапию и организацию занятий метеочувствительных детей. В эти дни и, по возможности, накануне уменьшается доза ультрафиолетового облучения и других физиотерапевтических назначений, а также снижается нагрузка при проведении занятий.

После занятий двигательной активностью (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и т. д.) проводится обширное умывание по методике В.Г. Алямовской (6), а для детей младшего дошкольного возраста (3 года) используются элементы обширного умывания.

Для детей 3 лет (младшая группа) полоскание рта проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи; в средней (4 года), старшей (5 лет) и подготовительной (6 лет) группах – полоскание горла после завтрака водой комнатной температуры.

Постоянное поддержание организма в состоянии повышенной активации – лучший способ профилактики адаптационных нарушений у детей, проживающих на Севере. В таблицах 2,3,4,5,6 представлены примерные режимы дня, в которые входят лечебно-профилактические мероприятия, которые, по нашему мнению, способствуют повышенной активации детей.

Примерный режим дня для детей 2-3 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
1.	Прием детей (в помещении): - игровая деятельность с детьми, тематическое общение.	7 ⁰⁰ - 8 ¹⁵					
2.	Утренняя гимнастика.	8 ²⁵ - 8 ³⁰					
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8 ³⁰ -8 ⁴⁰					
	Завтрак. Полоскание рта – II полугодие.	8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰					
4.	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми.	9 ⁰⁰ - 10 ¹⁵	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵				
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание: руки по локоть, лицо.						
5.	Завтрак II.	9 ⁴⁵ -10 ⁰⁰					
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка* , ** . Возвращение с прогулки.	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	10 ¹⁵ - 11 ⁰⁵	10 ¹⁵ - 11 ⁰⁰	10 ¹⁵ - 11 ⁰⁵	10 ¹⁵ - 11 ²⁵	10 ⁰⁰ - 11 ²⁰
	Совместная игровая деятельность педагога с детьми.	11 ¹⁵ -11 ³⁰	11 ⁰⁵ -11 ³⁰	11 ⁰⁰ -11 ³⁰	11 ⁰⁵ -11 ³⁰	11 ¹⁵ -11 ³⁰	
7.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	11 ³⁰ -11 ⁴⁰					
	Обед	11 ⁴⁰ -12 ¹⁰					

*- в период осеннее – весенней профилактики ОРЗ вода для полоскания горла заменяется отваром лекарственных трав или раствором морской соли;

** - прогулки осуществляются (в соответствии с t^o режимом и длительностью светового дня).

Продолжение таблицы 2

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
8.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков (полоскание рта –II полугодие). Дневной сон.	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ - 15 ⁰⁰	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ – 15 ¹⁰	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ – 15 ²⁰	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ – 15 ¹⁰	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ - 15 ⁰⁰	12 ¹⁰ – 12 ²⁵ 12 ²⁰ - 15 ⁰⁰
9.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна, закаливающие мероприятия: полоскание горла- II полугодие «дорожка здоровья», формирование культурно-гигиенических навыков.	15 ⁰⁰ -15 ²⁵					
10.	Полдник.	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰	15 ²⁵ – 15 ⁴⁵	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰
11.	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Деятельность по интересам Индивидуальная работа с детьми по образовательным курсам. Тематическое общение. Досуги.	15 ⁴⁰ – 16 ⁵⁵	15 ⁴⁰ – 16 ⁵⁵	15 ⁴⁵ – 16 ⁵⁵	15 ⁴⁰ – 16 ⁵⁵	15 ⁴⁰ – 16 ⁵⁵	15 ⁴⁰ – 16 ⁵⁵
12.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	16 ⁵⁵ – 17 ⁰⁵					
	Ужин. Полоскание рта - II полугодие.	17 ⁰⁵ -17 ²⁵					
13. Варианты по погоде	Совместная деятельность педагога с детьми. Ситуативное общение с детьми. Индивидуальная работа. Игровая деятельность. Развлечения.	17 ²⁵ -19 ⁰⁰					
	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	17 ²⁵ -19 ⁰⁰					
14.	Уход домой	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰					

Таблица 3

Примерный режим дня для детей 3-4 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
1.	Прием детей (в помещении или на улице в соответствии с t ⁰ режимом). Игровая деятельность с педагога с детьми.	7 ⁰⁰ - 8 ²⁵					
2.	Утренняя гимнастика.	8 ²⁵ - 8 ³⁰					
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков. Закаливающие мероприятия: полоскание горла.	8 ³⁰ -8 ⁴⁰					
	Завтрак. Полоскание рта.	8 ⁴⁰ – 9 ⁰⁰					
4.	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми.	9 ⁰⁰ – 10 ¹⁵					
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание: лицо, плечи, руки по локоть.						
5.	Завтрак II.	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁵					
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	10 ¹⁵ – 11 ¹⁵	10 ¹⁵ – 11 ¹⁰	10 ¹⁵ – 11 ⁰⁵	10 ¹⁵ – 11 ¹⁰	10 ¹⁵ – 11 ¹⁵	10 ¹⁵ – 11 ⁴⁵
	Совместная деятельность педагога с детьми.	11 ¹⁵ -11 ³⁵	11 ¹⁰ -11 ³⁵	11 ⁰⁵ -11 ³⁵	11 ¹⁰ -11 ³⁵	11 ¹⁵ -11 ³⁵	
7.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	11 ³⁵ -11 ⁴⁵	11 ⁴⁵ -11 ⁵⁰				
	Обед. Полоскание рта	11 ⁴⁵ -12 ¹⁵					
8.	Подготовка ко сну: формирование культурно-гигиенических навыков. Закаливание: воздушные ванны, сон в трусика. Дневной сон.	1215 – 1230	1215 – 1230	1215 – 1230	1215 – 1230	1215 – 1230	1215 – 1230
		1230- 1500	1230 – 1510	1230 – 1520	1230 – 1510	1230 - 1500	1230 - 1500

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
9.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна, закаливающие мероприятия: «дорожка здоровья», полоскание горла, формирование культурно-гигиенических навыков.	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ³⁵	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ²⁵
10.	Полдник.	15 ²⁵ – 15 ⁴⁰					
11.	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Деятельность по интересам. Индивидуальная работа с детьми по образовательным курсам. Тематическое общение. Досуги и развлечения.	15 ⁴⁰ – 17 ⁰⁰					
12.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	17 ⁰⁰ – 17 ¹⁰					
	Ужин. Полоскание рта.	17 ¹⁰ -17 ³⁰					
13. Варианты по	Совместная деятельность педагога с детьми. Ситуативное общение с детьми. Индивидуальная работа. Развлечения и досуги.	17 ³⁰ -19 ⁰⁰					
	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	17 ³⁰ -19 ⁰⁰					
14.	Уход домой.	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰					

Таблица 4

Примерный режим дня для детей 4 – 5 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
1.	Прием детей (в помещении или на воздухе в соответствии с t° режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудовые поручения. Тематическое общение.	7 ⁰⁰ - 8 ¹⁷					
2.	Утренняя гимнастика.	8 ¹⁷ - 8 ²⁵					
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8 ²⁵ - 8 ³⁵					
	Завтрак. Полоскание рта.	8 ³⁵ - 8 ⁵⁵					
4.	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми	8 ⁵⁵ - 10 ³⁰	8 ⁵⁵ - 10 ⁰⁵				
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание после физической культуры.						
5.	Завтрак II.	10 ⁰⁵ -10 ²⁰					
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	10 ³⁰ - 11 ⁴⁵	10 ³⁰ - 11 ³⁵	10 ³⁰ - 11 ²⁵	10 ³⁰ - 11 ³⁵	10 ³⁰ - 11 ⁴⁵	10 ²⁰ - 12 ⁰⁰
	Возвращение с прогулки.						
7.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	11 ⁴⁵ -11 ⁵⁰	11 ³⁵ -11 ⁵⁰	11 ²⁵ -11 ⁵⁰	11 ³⁵ -11 ⁵⁰	11 ⁴⁵ -11 ⁵⁰	
8.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰					
	Обед.						
9.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков:	12 ³⁰ - 12 ⁴⁵					
	обучение чистке зубов - I полугодие. Дневной сон.	12 ⁴⁵ - 15 ⁰⁰	12 ⁴⁵ - 15 ¹⁰	12 ⁴⁵ - 15 ²⁰	12 ⁴⁵ - 15 ¹⁰	12 ⁴⁵ - 15 ⁰⁰	12 ⁴⁵ - 15 ⁰⁰

Продолжение таблицы 4

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
10.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дорожка здоровья», полоскание горла *, обширное умывание.	15 ⁰⁰ -15 ³⁰					
11.	Полдник.	15 ³⁰ – 15 ⁴⁵					
12. Варианты по погоде	Совместная познавательно – игровая, художественная деятельность педагога с детьми. Дополнительное образование. Развлечения и досуги.	15 ³⁵ – 16 ⁰⁰	15 ³⁵ – 16 ⁰⁰	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	15 ³⁵ – 16 ⁰⁰	15 ³⁵ – 16 ⁰⁰	15 ³⁵ – 16 ⁰⁰
	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰					
13.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	17 ⁰⁰ - 17 ¹⁰					
	Ужин. Полоскание рта.	17 ¹⁵ -17 ³⁵					
14. Варианты по погоде	Самостоятельная игровая деятельность. Ситуативное общение с детьми. Индивидуальная работа.	17 ³⁵ -19 ⁰⁰					
	Подготовка к прогулке. Прогулка (в соответствии с t° режимом и длительностью светового дня).	17 ³⁵ -19 ⁰⁰					
15.	Уход домой.	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰					

Примерный режим дня для детей 5 -6 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
1.	Прием детей (на воздухе в соответствии с t° режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудовые поручения. Тематическое общение.	7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁵					
2.	Утренняя гимнастика.	8 ⁰⁵ - 8 ¹⁵					
3.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8 ¹⁵ - 8 ²⁰	8 ¹⁰ - 8 ²⁰				
4.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8 ²⁰ - 8 ³⁰					
	Завтрак. Полоскание рта.	8 ³⁰ - 8 ⁵⁰					
5.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁰					
6.	Образовательная деятельность	I	9 ⁰⁰ -9 ²⁵	9 ⁰⁰ -9 ²⁰	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵	9 ⁰⁰ -9 ²⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁵
		II	9 ³⁵ -10 ⁰⁰	9 ³⁵ -9 ⁵⁵	9 ³⁵ -9 ⁵⁰	9 ³⁵ -9 ⁵⁵	9 ³⁵ -10 ⁰⁰
Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание.							
7.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵	9 ⁵⁵ -10 ¹⁵	9 ³⁵ -10 ¹⁵	9 ⁵⁵ -10 ¹⁵	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵	
8.	Завтрак II.	10 ¹⁵ - 10 ³⁰					
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки (в соответствии с t° режимом).	10 ³⁰ - 11 ⁴⁵	10 ³⁰ - 11 ³⁵	10 ³⁰ - 11 ²⁵	10 ³⁰ - 11 ³⁵	10 ³⁰ - 11 ⁴⁵	10 ³⁰ - 12 ¹⁰
10.	Совместная деятельность педагога с детьми.	11 ⁴⁵ - 12 ¹⁰	11 ³⁵ - 12 ¹⁰	11 ²⁵ - 12 ¹⁰	11 ³⁵ - 12 ¹⁰	11 ⁴⁵ - 12 ¹⁰	
11.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	12 ¹⁰ -12 ²⁰					

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
	Обед.	12 ¹⁵ -12 ⁴⁵					
12.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков - чистка зубов. Дневной сон.	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ – 15 ¹⁰	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ – 15 ²⁰	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ – 15 ¹⁰	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	12 ⁴⁵ – 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
13.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дорожка здоровья», полоскание горла, обширное умывание.	15 ⁰⁰ -15 ³⁰					
14.	Полдник.	15 ³⁰ – 15 ⁴⁵					
15.	Образовательный курс. Дополнительное образование.	15 ⁴⁵ – 16 ¹⁰	15 ⁴⁵ – 16 ⁰⁵	15 ⁴⁵ – 16 ⁰⁰	15 ⁴⁵ – 16 ⁰⁵	15 ⁴⁵ – 16 ⁰⁵	-
16. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	16 ¹⁰ – 17 ¹⁰	15 ⁴⁵ – 17 ¹⁰				
	Самостоятельная познавательно-игровая, художественная деятельность детей.						
17.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков	17 ¹⁰ – 17 ²⁰					
18.	Ужин. Полоскание рта.	17 ²⁰ -17 ⁴⁰					
19. Варианты по погоде	Самостоятельная игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей. Развлечения и досуги для детей.	17 ⁴⁰ -19 ⁰⁰					
	Подготовка к прогулке. Прогулка**.						
20.	Уход домой.	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰					

Таблица 6

Примерный режим дня для детей 6 – 7 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	<i>Режим дня</i>	<i>«Осенний период»</i>	<i>«Вход в полярную ночь»</i>	<i>«Полярная ночь»</i>	<i>«Выход из полярной ночи»</i>	<i>«Весенний период»</i>	<i>«Летний период»</i>
1.	Прием детей (в помещении или на воздухе в соответствии с t° режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудовые поручения. Тематическое общение. Самостоятельная деятельность детей.	7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁸					
2.	Утренняя гимнастика.	8 ⁰⁸ - 8 ²⁰					
3.	Подготовка к завтраку - формирование культурно – гигиенических навыков.	8 ²⁰ - 8 ³⁰					
	Завтрак. Полоскание рта.	8 ³⁰ - 8 ⁵⁰					
4.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁰	8 ⁵⁰ - 10 ⁰⁰				
5.	Образовательная деятельность I	9 ⁰⁰ -9 ³⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁵	9 ⁰⁰ -9 ²⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁵	9 ⁰⁰ -9 ³⁰	-
	II	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁵	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁰	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁵	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰	
	III	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	10 ³⁰ -10 ⁵⁵	10 ³⁰ -10 ⁵⁰	10 ³⁰ -10 ⁵⁵	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	
Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание после физической культуры.							
6.	Завтрак II.	10 ¹⁵ -10 ²⁵					
7.	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	10 ⁵⁵ - 11 ⁵⁰	10 ⁵⁰ - 11 ⁴⁰	10 ⁵⁵ - 11 ⁵⁰	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	10 ²⁵ - 12 ¹⁵
8.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	12 ⁰⁰ -12 ¹⁵	11 ⁵⁰ -12 ¹⁵	11 ⁴⁰ -12 ¹⁵	11 ⁵⁰ -12 ¹⁵	12 ⁰⁰ -12 ¹⁵	
9.	Подготовка к обеду: формирование культурно– гигиенических навыков.	12 ¹⁵ -12 ²⁵					
	Обед.	12 ²⁵ -12 ⁵⁵					
10.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков	12 ⁵⁵ - 13 ¹⁰					
	- чистка зубов. Дневной сон.	13 ¹⁰ - 15 ⁰⁰	13 ¹⁰ - 15 ¹⁰	13 ¹⁰ - 15 ²⁰	13 ¹⁰ - 15 ¹⁰	13 ¹⁰ - 15 ⁰⁰	13 ¹⁰ - 15 ⁰⁰

11.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дорожки здоровья», полоскание горла, обширное умывание.	15 ⁰⁰ -15 ²⁰	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	15 ⁰⁰ -15 ²⁵	15 ⁰⁰ -15 ²⁰	15 ⁰⁰ -15 ²⁰
12.	Полдник.	15 ³⁰ – 15 ⁴⁵					
13.	Образовательный курс. Дополнительное образование.	15 ⁴⁵ – 16 ¹⁵	15 ⁴⁵ – 16 ¹⁰	15 ⁴⁵ – 16 ⁰⁵	15 ⁴⁵ – 16 ¹⁰	15 ⁴⁵ – 16 ¹⁵	15 ⁴⁵ - 17 ¹⁵
14. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	16 ¹⁵ – 17 ¹⁵	16 ¹⁰ – 17 ¹⁵	16 ⁰⁵ – 17 ¹⁵	16 ¹⁰ – 17 ¹⁵	16 ¹⁵ – 17 ¹⁵	
	Самостоятельная познавательно- игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей.						
15.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	17 ¹⁵ – 17 ²⁵					
	Ужин. Полоскание рта.	17 ²⁵ -17 ⁴⁵					
16. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	17 ⁴⁵ -19 ⁰⁰					
	Самостоятельная игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей. Общение с детьми. Индивидуальная работа по образовательным курсам.	17 ⁴⁵ -19 ⁰⁰					
17.	Уход домой.	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰					

1.4. Особенности физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера

Сезонные периоды имеют значительные отличия в различных регионах Крайнего Севера. Строгой периодизации, характерной для всех регионов Крайнего Севера, не установлено.

Комплекс климатопогодных факторов и динамика продолжительности двигательной активности детей позволяет выделить шесть сезонных периодов региона Крайнего Севера: первый – сентябрь, октябрь – «осенний»; второй – ноябрь и до 10 декабря – «вход в полярную ночь»; третий – с 11 декабря по 10 февраля – «полярная ночь»; четвёртый – с 11 февраля по 1 марта – «выход из полярной ночи»; пятый - с марта по 15 мая - «весенний», или «период входа в полярный день»; шестой – «летний» - с 16 мая по сентябрь. Периоды характеризуются продолжительностью около полутора-двух месяцев (кроме «летнего»), стабилизацией показателей двигательной активности в «осеннем» и «весеннем» периодах, снижением в период «входа в полярную ночь» и «полярная ночь».

Физическая подготовка дошкольников должна строиться на основе половозрастных особенностей развития физических качеств, их ускоренного и умеренного развития в каждом сезонном периоде.

«Осенний» период характеризуется достаточно высокой физической и умственной работоспособностью. Дети возвращаются из летних отпусков с большим запасом локомоций и высоким уровнем общей выносливости. При этом наблюдается снижение по сравнению с результатами (на апрель-май) координационных и скоростных способностей. Снижение показателей максимального потребления кислорода, естественное понижение солнечной активности создают благоприятные условия для проведения занятий высокой интенсивности и требуют постепенного увеличения количества движений аэробной направленности в режиме двигательной активности детей. Основной задачей в этот период следует считать развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, необходимо уделять внимание поддержанию подвижности в суставах. Моторная плотность занятия составляет 80-85%.

«Вход в полярную ночь» - характеризуется постепенным снижением физической работоспособности и физических качеств. В связи с погодными условиями резко снижается объем двигательной активности. Основными задачами данного периода следует считать:

- развитие силовых способностей;
- развитие общей выносливости;
- обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям.

В этот период детей целесообразно знакомить с основами техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, через скакалку, метания. Обучение основам техники движений целесообразно планировать на декабрь, а в январе закреплять материал на спортивных праздниках и развлечениях. Преимущественное воздействие в данном возрасте необходимо оказывать на мышечные группы, развитие которых меньше

стимулируется в повседневной жизни: косые мышцы живота, верхних конечностей, задней поверхности бедер.

Особого внимания требует период «полярной ночи», где следует целенаправленно повышать двигательную активность дошкольников, так как в данный период отмечается резкое снижение физической и умственной работоспособности и практически всех физических качеств, снижается объем двигательной активности и наблюдается естественная гиподинамия. Несколько возрастает общая масса тела и абсолютная динамометрическая сила. Необходимо давать упражнения, не требующие напряжения зрения, включать в процесс комплексы упражнений, профилактирующих нарушения зрения. Основная задача: повышение уровня координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств. Моторная плотность занятий уменьшается до 60-65%.

При «выходе из полярной ночи» (наиболее важный и ответственный период) динамика показателей физической подготовленности носит резко изменяющийся характер. Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. У детей отмечаются общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность, снижается произвольность основных психических процессов. Основными задачами являются снятие психического напряжения, развитие ловкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям физической культуры. Этот период следует использовать для расширения социальных контактов через организацию командных подвижных игр с детьми другой группы, детского сада, совместных встреч с родителями, педагогами ДОО и др. Интенсивность занятия остается на том же уровне. Моторная плотность занятия составляет 65-70%.

В «весенний период» работоспособность постепенно начинает стабилизироваться. Однако показатели основных физических качеств все еще остаются низкими. В данный период следует с особой осторожностью давать упражнения на выносливость, так как организм ребёнка, проживающего в северном регионе, истощен (полярная ночь, продолжительная зима, авитаминоз). Необходимо стремиться максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе. Основными задачами работы следует считать развитие быстроты и ловкости. Интенсивность занятий постепенно увеличивается, а моторная плотность занятий в среднем составляет 70-75%.

«Летний» период характеризуется отсутствием организованной двигательной активности и резким повышением самостоятельной двигательной активности. В связи с чем в данный период наблюдается нивелирование физической подготовленности детей, особенно ярко это проявляется в выполнении основных двигательных навыков, освоенных в течение года. Основные показатели двигательных качеств находятся на более высоком уровне по сравнению с другими периодами. В связи с этим основной задачей следует считать развитие всех основных физических качеств. Повышается

умственная работоспособность и произвольность психических процессов. Повышение солнечной активности создает благоприятные условия для проведения различных форм физического воспитания на свежем воздухе. Основными формами физического воспитания являются: спортивные праздники и развлечения, плавание в бассейне, туристические походы, экскурсии, подвижные игры.

В таблице 7 представлено положительное и отрицательное влияние сезонных периодов на физический и психологический потенциал детей, а также предлагаются практические рекомендации.

Таблица 7

Влияние сезонной периодизации региона Крайнего Севера на физический и психологический потенциал детей дошкольного возраста

Сезонные периоды	Отрицательное воздействие	Положительное влияние	Рекомендации
1	2	3	4
1. «Осенний» (с сентября по октябрь)	Снижение координационных и скоростных способностей.	Высокая физическая и умственная работоспособность. Высокий уровень общей выносливости.	Проведение занятий высокой интенсивности. Постепенное увеличение количества движений аэробной направленности. Основная задача – развитие выносливости, силы и скоростных способностей. Поддержание подвижности в суставах. Моторная плотность – 80-85%.
2. «Вход в полярную ночь» (с ноября по 10 декабря)	Постепенное снижение физической работоспособности, физических и психических качеств. Резкое снижение объема двигательной активности.		Основная задача – развитие выносливости, силы, гибкости, обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям. Преимущественное развитие косых мышц живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра. Моторная плотность – 70-75%.
3. «Полярная ночь» (с 11 декабря по 10 февраля)	Резкое снижение физической и умственной работоспособности, практически всех физических и психических качеств. Наблюдается естественная гиподинамия.	Возрастает абсолютная динамометрическая сила.	Давать упражнения, не требующие напряжения зрения. Включать упражнения, профилактирующие нарушение зрения. Основная задача – повышение уровня ловкости, гибкости и быстроты. Моторная плотность – 60-65%.

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
4. «Выход из полярной ночи» (с 11 февраля по 1 марта)	Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. Отмечается общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность. Снижается произвольность основных психических процессов.		Основная задача – снятие психического напряжения, развитие ловкости, гибкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям по физической культуре. Расширение социальных контактов через командные подвижные игр. Моторная плотность – 65-70%.
5. «Весенний» (с марта по 15 мая).	Низкие показатели развития основных физических качеств.	Постепенная стабилизация работоспособности. Наблюдается самый высокий уровень сформированности основных движений.	Основная задача – развитие быстроты, ловкости, гибкости. Осторожно давать упражнения на выносливость. Максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе. Интенсивность занятий постепенно увеличивать. Моторная плотность - 70-75%.
6. «Летний» (с 16 мая по сентябрь)	Понижение уровня сформированности основных двигательных навыков.	Повышение уровня развития практически всех физических качеств, умственной работоспособности, психических процессов и эмоционального фона детей.	Основная задача – максимальное увеличение самостоятельной двигательной активности детей, в процессе которой происходит развитие всех основных физических качеств.

В соответствии с выявленными отрицательным и положительным влиянием сезонных периодов года на физическое и психическое состояние детей предлагается использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью, которые представлены в таблице 8.

Использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью в сезонные периоды года

Сезонные периоды	Группа психофизической нагрузки и интенсивности
Первый «Осенний»	2
Второй «Вход в полярную ночь»	1
Третий «Полярная ночь»	2
Четвёртый «Выход из полярной ночи»	1
Пятый «Весенний»	3
Шестой «Летний»	3

Примечание: 1 группа – игры с незначительной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 2 группа – игры с умеренной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 3 группа – игры с тонизирующей психофизической нагрузкой и интенсивностью. В приложении игры обозначены *, **, *** соответственно.

Установлено, что климатические факторы (температура, атмосферное давление) оказывают влияние на конкретные стороны моторики детей. Так, И.О. Комлевым выявлена обратная зависимость показателей скоростных способностей от температуры, атмосферного давления, влажности воздуха и скорости ветра, которая наиболее ярко проявлялась в весенний период. Значительное влияние при этом оказывали температура и атмосферное давление воздуха, а относительная влажность воздуха и скорость ветра играют роль сопутствующих условий, усиливающих интенсивность воздействия основных факторов. Температура воздуха оказывает влияние в большей степени на девочек, а атмосферное давление воздуха – на мальчиков (61).

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что при повышении температуры, атмосферного давления, относительной влажности воздуха и скорости ветра происходит снижение показателей скоростных способностей.

В большинстве случаев взаимосвязь между показателями скоростно-силовых способностей и значениями основных параметров климатических сезонов года регистрируется в зимний период. Причем степень проявления скоростно-силовых способностей детей напрямую зависит от величин атмосферного давления и температуры воздуха, а обратной зависимостью характеризовалась взаимосвязь с влажностью воздуха и скоростью ветра. Скорость ветра воздействует на показатели преимущественно осенью и весной, что объяснимо с точки зрения места проведения занятий по ФК на открытом воздухе в указанные сезоны. При понижении температуры, атмосферного давления и повышении относительной влажности воздуха и скорости ветра показатели скоростно-силовых способностей детей снижаются. Температура, атмосферное давление и относительная влажность воздуха оказывают заметно большее влияние в группах мальчиков.

В большинстве случаев взаимосвязь между показателями выносливости и основными климатическими факторами сезонов года отмечается в осенний период. При этом показатели выносливости в большей степени характеризуются взаимосвязью со значениями температуры и атмосферного давления воздуха, в меньшей – со значениями влажности воздуха и скоростью ветра, которая носит характер обратной зависимости. Таким образом, при повышении температуры, атмосферного давления, влажности воздуха и скорости ветра показатели выносливости имеют тенденцию к снижению. Также необходимо отметить, что температура и атмосферное давление воздуха оказывали в большей мере влияние на показатели мальчиков, чем девочек.

Следует обратить внимание на прямую зависимость показателей гибкости от значений температуры и давления воздуха и обратную зависимость от влажности воздуха и скорости ветра, регистрировавшихся в зимний период. Таким образом, при понижении температуры и атмосферного давления воздуха и повышении относительной влажности воздуха происходит снижение показателя гибкости у детей. Вышеизложенное можно объяснить следующим: в зимний период при понижении температуры требуется больше времени для «разогревания» мышц и связок, а, как известно, степень развития гибкости напрямую зависит от эластичности мышечно-связочного аппарата. Повышенная влажность воздуха и скорость ветра усиливают негативное влияние низкой температуры, однако проведение занятий по ФК в зале позволяют в некоторой степени снизить это влияние, обеспечивая тем самым более широкие возможности развития гибкости. Зимой влияние температуры на показатель гибкости в большей степени выражено у девочек, чем у мальчиков.

Установлена взаимосвязь между показателями ловкости и значениями температуры воздуха, атмосферного давления воздуха, которая характеризуется прямой зависимостью; влажности воздуха и скоростью ветра – обратной зависимостью. Иными словами, зимой при снижении температуры, атмосферного давления и при повышении относительной влажности воздуха, скорости ветра показатели ловкости снижаются. Также установлено, что температура воздуха в зимний период в большей степени влияет на девочек.

В таблице 9 наглядно представлено отрицательно влияние климатических факторов на развитие физических качеств детей.

Таблица 9

Влияние климатических факторов на развитие физических качеств детей

Климатические факторы	Физические качества					
	скоростные способности	скоростно-силовые способности	сила	выносливость	ловкость	гибкость
1	2	3	4	5	6	7
Повышение						
1. Температура воздуха	-			-		

1	2	3	4	5	6	7
2. Атмосферное давление	-		-	-		
3. Относительная влажность воздуха	-	-		-	-	-
4. Скорость ветра	-	-		-	-	-
Понижение						
1. Температура воздуха		-	-		-	-
2. Атмосферное давление		-	-		-	-
3. Относительная влажность воздуха						
4. Скорость ветра						
Наиболее отрицательное влияние периодов года	весна	зима	зима	осень	зима	зима

Примечание:

« - » - отрицательное влияние климатических факторов.

Необходимо отметить, что климатические факторы северных районов отличаются не столько абсолютной величиной показателей, сколько их скоростью изменения во времени. Если погодные условия не позволяют вывести детей на прогулку, она проводится в хорошо проветренном помещении (до 13-14°) в кофтах и колготках. Также организуются прогулки в зимний сад, если он имеется в ДООУ. В коридорных помещениях, в залах и групповых помещениях организуются подвижные игры.

В таблице 10 представлены температурные режимы и показатели силы ветра, в случае превышения которых прогулки, подвижные игры и самостоятельная двигательная активность детей на воздухе отменяются и переносятся в помещения детского сада.

Таблица 10

**Критические величины температурного режима прогулок детей
3-6 лет с учетом охлаждающего действия ветра**

Показатели	Возраст	Критические величины				
		0	2-3	4-5	6-7	8-9
Сила ветра (м/с)		0	2-3	4-5	6-7	8-9
Температура воздуха (градусы)	1,5 – 2 года	-18	-16	-12	-7 - 8	-6 - 7
	3 – 4 года	-28	-25	-20 - 22	-15	-10
	4 – 5 лет	-30	-28	-22 - 23	-17 - 18	-13
	6 – 7 лет	-35	-33	-26	-21	-17 - 18

В зависимости от погодных условий и видов деятельности в первой половине дня возможно смещение прогулки на более раннее время, что довольно часто проводится в связи с большими перепадами температуры воздуха в холодное время года в течение дня.

Значительная продолжительность темного времени суток (полярная ночь) в регионах Крайнего Севера отрицательно влияет на показатели зрения детей. В этой связи следует расширить комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.

Необходимо отметить, что получение оздоровительного эффекта возможно при условии использования упражнений, рационально сбалансированных по направленности, величине нагрузки, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями детей, при строгом соблюдении принципов постепенности и систематичности.

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, должно быть организовано с учетом вышеперечисленных особенностей сезонной периодизации и климатических факторов, которые существенным образом влияют на физическое и психическое развитие детей.

РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

2.1. Основные физические качества

Двигательная деятельность детей связана с развитием основных физических качеств. К ним относятся ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (16). Это качество точнее определять как координационные способности, так как к ним мы можем отнести не только ловкость, но и равновесие. Равновесие – это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли или пола площади опоры (57).

В.М. Ченегин (130) предлагает различать три ступени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью движений, вторая – точностью движений, совершаемых в разные временные сроки, третья – быстротой решений, возникающих по ходу выполнения неожиданных двигательных задач.

Сила – это способность преодолевать сопротивление с помощью мышечных усилий (16).

Увеличение силы разгибателей большинства мышечных групп происходит более интенсивно, чем сгибателей, особенно туловища и бедра. Сила мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, кисти руки и предплечья относительно других мышц возрастает более интенсивно и сохраняется лучше.

Увеличение мышечной силы у детей связано с увеличением по мере роста ребенка мышечной массы тела и мышечного поперечника.

Выносливость – это способность человека длительно выполнять задания умеренной мощности без снижения ее эффективности (80).

У мальчиков общая выносливость развита больше, чем у девочек, но незначительно.

Выносливость, как физическое качество, может характеризоваться двумя основными показателями: статической и силовой выносливостью (143).

Выносливость детей при выполнении физических нагрузок динамического и статического характера невелика. Отмечается быстрое наступление утомления у детей дошкольного возраста при выполнении физических нагрузок статического характера.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений (преимущественно сгибания и разгибания) отдельных частей тела в определенном направлении (80).

Возрастная динамика гибкости характеризуется вариативностью, обусловленной индивидуальными различиями в уровне физического развития. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью (105). Вместе с тем Ю.К. Чернышенко (131) в своих исследованиях отмечает снижение с возрастом данного признака.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени (48).

Качество быстроты часто характеризуют по времени двигательной реакции. Частота движений в единицу времени, характеризующая одно из составляющих качеств быстроты, проявляется волнообразно в различные возрастные диапазоны, в которых чередуются годы ускоренных и замедленных приростов.

Быстрота зависит от скорости ответственных действий на какой-либо сигнал (так называемой скорости двигательных реакций), скорости отдельных движений, а также частоты многократно повторяющихся движений. Все эти характеристики движений у детей нарастают от младшего дошкольного возраста к старшему в результате тренировки.

Самая высокая частота движений по правой и левой стороне тела у детей свойственна кисти в лучезапястном суставе, потом нижним конечностям в тазобедренном суставе, еще меньше частота движения пальца руки и самая низкая при движении в голеностопном суставе. Максимальная частота движений в дистальных суставах конечностей выше, чем в проксимальных. В соответствующих мышечных группах правой стороны максимальная частота выше, чем левой.

При поступлении в детский сад значительное число детей (от 20 до 50%) имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, мышечной силы. Почти треть дошкольников имеет неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии (69).

Воспитание каждого из физических качеств имеет свои особенности.

Воспитание ловкости происходит на основе развития координации движений, умения различать их темп и амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц, а также умения ориентироваться во времени и пространстве. Для воспитания ловкости важно развитие способности к точным движениям. Развивая силовые качества ребенка, необходимо стимулировать увеличение силы мышц-разгибателей, давать упражнения, выпрямляющие корпус и конечности дошкольника.

Упражнения для воспитания силы у дошкольников должны быть в основном динамическими, не связанными с длительными однообразными напряжениями, вызывающими значительное натуживание. Кроме того, при развитии силы не должны применяться максимальные напряжения. Для воспитания силы дошкольников уместны кратковременные скоростно-силовые напряжения (например, прыжок в длину с места, метание вдаль), а также некоторые упражнения с преодолением веса собственного тела (лазание по наклонным и вертикальным лестницам, доскам, подтягивания на гимнастической скамейке и т. д.).

Воспитание выносливости сопровождается повышением функциональных возможностей различных систем организма, постепенным

приспособлением, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряженной деятельности, ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается у ребенка путем применения упражнений и игр, оказывающих на его организм несколько более высокую нагрузку, чем та, к которой он уже привык.

Развитие быстроты и ловкости достигается систематическим выполнением игр и упражнений в условиях, побуждающих занимающихся к быстрым ответным реакциям и быстрому переходу от одних действий к другим в зависимости от окружающей обстановки, быстрого передвижения и выполнения заданий.

2.2. Основные движения

Основными двигательными навыками у детей дошкольного возраста принято считать, ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание (25, 87, 105). Интенсивная миелинизация нервных волокон совпадает с началом самостоятельной ходьбы (1-2 года), формируются нервные центры, проводящие пути и рецепторы.

В период раннего детства в связи с незрелостью ЦНС, преобладанием подкорковых полей двигательного анализатора над корковыми и небольшим объемом последних формируются простые моторные программы – ходьба, бег, прыжки, броски. Движения недостаточно координированы, отсутствуют в связи с недостаточным созреванием структур спинного мозга симметричная координация ног и перекрестная координация рук.

Преобладание процессов возбуждения, по мнению Н.А. Ноткиной (87), приводит к большой импульсивности ребенка, неравномерности темпа и ритма его движений. Также на характер двигательной деятельности детей большое влияние оказывают особенности их морфологического развития: на четвертом году жизни у детей относительно короткие ноги, значительный вес головы и туловища при слабо развитой мускулатуре, общий центр тяжести расположен выше, чем у взрослого.

Характерная особенность ходьбы в данном возрасте – параллельная постановка стоп, а у некоторых дошкольников стопы повернуты внутрь. При ходьбе ребенок опускает всю стопу. Слабая мускулатура мешает ребенку прямо держать корпус, соблюдать правильную осанку.

Возможность обучения детей движениям бесконечна. Однако во всех случаях необходимо учитывать морфофункциональное созревание всех систем организма в целом (47, 87).

Процесс формирования двигательной функции ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности, второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию (17, 56, 57).

С возрастом в связи с общим развитием и освоением ребенком сложных двигательных навыков у него возникает стремление воспроизвести все более сложные движения. Модель «результата движения» по мере взросления детей

усложняется и обогащается, все в большей мере включается осознание двигательной задачи и способов ее решения.

В связи с этим ребенку трудно сохранить равновесие, он часто падает, появляется потребность в большой площади опоры, из-за чего ходьба сопровождается добавочными движениями: боковыми раскачиваниями, растопыриванием пальцев рук и шарканьем ногами. А.Г. Хрипкова (127) отмечает неравномерность длины шага, скачкообразность, дети с трудом соблюдают указанное направление, руки часто прижимают к туловищу или слегка размахивают ими (4, 131).

В раннем возрасте происходит большой сдвиг в формировании навыков бега. Как отмечает Н.А. Ноткина (87), при беге у детей отмечаются те же ошибки, что и при ходьбе (нечеткость и разбросанность движений, боковые раскачивания туловища). Отрыв от опоры (фаза полета) у детей четвертого года жизни отмечается как исключение, а к 4-м годам он наблюдается у большего числа детей. Возрастает скорость бега, у мальчиков она несколько выше, чем у девочек.

Л.С. Дворкин (39) указывает, что у детей к шести годам увеличивается координация рук и ног, длина бегового шага за счет более энергичного отталкивания при сохранении высокого темпа движения, возрастает прямолинейность шага, целеустремленность при выполнении задания.

У дошкольников 3-4 лет недостаточно развита сила мышц нижних конечностей, нет необходимой согласованности в работе различных мышечных групп ног, рук и туловища, поэтому прыжки представляют для них большую трудность (37, 105). Так, например, А.Г. Хрипкова (127) отмечает, что прыжок в длину с места толчком двумя ногами для детей 3 лет неосуществим. В то же время около 85% детей могут подпрыгнуть на месте с одновременным отрывом ног от опоры. Рядом авторов установлено (72, 77, 87), что в данном возрасте детям доступны самые простые виды прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах, перепрыгивание предметов высотой 10-15 см, спрыгивание с высоты 10-15 см. В этом возрасте им трудно прыгать в высоту, приземляются они на всю ступню, несколько легче им прыгать в длину. К 4-м годам увеличивается длина прыжка, и у 50% детей, по данным Л.И. Быковой (23), отмечается хороший толчок и приземление на полусогнутые ноги.

На четвертом году жизни дети с интересом катают и бросают мяч, но при этом с трудом ловят брошенный мяч, не могут соразмерить силу и точность броска. У детей отсутствует хороший замах руки, нет поворота туловища, ноги ставят параллельно. В метании ярко выражено преимущество мальчиков. Девочки даже в четыре года в большинстве случаев не могут правильно метнуть мяч (24, 87, 90).

Наиболее трудным для детей раннего возраста является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии и лазании по гимнастической стенке. При лазании дети чаще всего используют приставной шаг, плохо координируют движения рук и ног, как правило, они нерешительны, им

труднее слезать, чем влезать, поэтому именно здесь нуждаются в страховке и помощи (90).

С возрастом в связи с общим развитием и освоением ребенком сложных двигательных навыков у него возникает стремление воспроизвести все более сложные движения.

Своевременное развитие основных движений обогащает двигательный опыт ребенка, дает ему возможность свободнее действовать в окружающей обстановке, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость.

Основные движения благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие детей: укрепляют и развивают мышцы, связки, суставы, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Правильное их выполнение доступно лишь при систематическом упражнении и разучивании. Особенно усиливается оздоровительное влияние основных движений, если они проводятся на свежем воздухе.

2.3. Психические процессы

Психическое развитие в онтогенезе представляет собой последовательный ряд переходов от одной ступени развития к другой. Первостепенное значение при этом приобретает возрастная чувствительность к окружающему. При этом на одних возрастных этапах имеются предпосылки развития чувствительности к одним сторонам действительности, на других - к другим.

Как отмечают А.А. Анастаси (8), Л.И. Божович (18), Л.А. Венгер (26), В.С. Мухина (81), у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные ступени развития. Однако при этом существуют и общие закономерности.

Психические процессы являются составной частью любой человеческой деятельности и обеспечивают ту или иную ее эффективность.

Познавательные процессы осуществляются в виде отдельных познавательных действий, каждое из которых представляет собой целостный психический акт, состоящий нераздельно из всех видов психических процессов. Но, как установлено Л.А. Венгером (26), один из них обычно является главным, ведущим, определяющим характер данного познавательного действия. Поэтому только в совокупности можно рассматривать такие психические процессы, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Психические процессы выступают как важнейшие компоненты развития личности человека (83). Ряд авторов (12, 25, 53, 131) выделяют подвижную игру как один из лучших способов развития психических процессов, ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности физические и психические возможности.

Память – это процесс запоминания, сохранения и последующего припоминания или узнавания того, что человек раньше воспринимал, переживал или делал (58).

Запоминание и воспроизведение запомненного происходит как преднамеренно (произвольно), так и помимо желания человека – непреднамеренно (непроизвольно). В связи с этим виды памяти делятся на произвольную и непроизвольную память. Произвольная память теснее связана с заучиванием, т. е. преднамеренным закреплением знаний (в основном путём повторения). Непроизвольная память больше связана с непроизвольным запоминанием. Процесс заучивания связан с волевыми усилиями, которые придают ему целенаправленность, организованность, изобретательность и планомерность.

Развитие памяти характеризуется постепенным переходом от непроизвольного и непосредственного к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию.

Восприятие – это отражение в коре головного мозга предметов и явлений, действующих на анализаторы человека (62). Виды восприятия подразделяются на простые и сложные (46, 81).

Восприятие возникает только при непосредственном воздействии предметов или физических явлений на органы чувств. Главная роль восприятия – получение информации из внешнего мира и о самом себе. Эта информация служит для следующих целей: ориентировка в пространстве, в ситуации; контроль за выполнением действий; оценка своего самочувствия, состояния; получение новых сведений.

Важной характеристикой восприятия, как и других психологических процессов, является его мотивационная сторона. В зависимости от того, о чем говорится или что демонстрируется на занятиях, как говорится и как демонстрируется, желание и интерес ребёнка будут различны, а также различны будут результаты восприятия (его скорость, точность образов, полнота отображения признаков и т. д.).

Одним из результатов процесса восприятия является установка, которую можно рассматривать как готовность к восприятию материала. Хорошим средством формирования установки на восприятие является словесная инструкция. Поэтому составители практически всех программ обучения и воспитания в образовательных учреждениях при демонстрации наглядных пособий рекомендуют воспитателям подчеркнута обращать внимание детей на главные моменты.

Чем богаче опыт ребёнка, тем больше он видит в предмете. Необходимым условием восприятия является выделение предмета из общего фона окружающей действительности, при этом каждая часть воспринимаемого объекта зависит от того, в каком окружении она дана.

Воображение представляет собой особую форму отражения, которая заключается в создании новых образов и идей путем переработки имеющихся представлений и понятий (46).

Выделяются следующие виды воображения: произвольное, произвольное, воссоздающее, творческое, мечты, грезы.

Наблюдение за развитием воображения обнаружило его зависимость от функции речи. Задержка в развитии речи знаменует собой и задержку развития воображения (71).

Воображение, как и всякая психическая деятельность, проходит в онтогенезе человека определенный путь развития. Доказано, что детское воображение в своем развитии подчинено тем же самым законам, каким следуют другие психические процессы. Так же как и память, восприятие и внимание, воображение из произвольного (пассивного) становится произвольным (активным), постепенно превращается из непосредственного в опосредованное. Причём основным орудием овладения им у дошкольника являются сенсорные эталоны.

Мышление представляет собой обобщенное и опосредованное отражение действительности в ее существенных свойствах и закономерных связях и отношениях (58).

Для детей дошкольного возраста характерны три основных вида мышления (121):

- наглядно-действенное, характеризующееся тем, что мыслительные операции осуществляются в процессе манипулирования с предметами;
- наглядно-образное, опирающееся на первичные и вторичные образы (представления). Оно используется, как правило, в том случае, когда описываемое педагогом в словесной форме задание дети пытаются себе представить зрительно, когда умственную задачу решают, рисуя схему, отражающую связь каких-то явлений друг с другом;
- словесно-логическое, характеризующееся оперированием абстрактными понятиями и рассуждениями. Мыслительная задача в данном случае решается в словесной (вербальной) форме, с использованием таких отвлеченных понятий, которые нельзя выразить в конкретной форме.

Главные линии развития мышления в детстве: улучшение наглядно-образного мышления на основе произвольной памяти, совершенствование наглядно-действенного мышления на базе развивающегося воображения, начало активного формирования словесно-логического мышления путем решения интеллектуальных задач.

Вниманием называется направленность психической деятельности на определенные предметы и явления действительности при отвлечении всего остального (82).

Физиологической основой внимания является механизм взаимодействия основных нервных процессов – торможения и возбуждения, протекающих в коре головного мозга (46).

Внимание – важнейшее условие протекания всех психических процессов. В зависимости от выражения целевой направленности и уровня необходимых волевых усилий различают произвольное (непреднамеренное) и произвольное (преднамеренное) внимание (124).

Внимание делится на три вида:

- произвольное внимание – это внимание, которое протекает в результате сознательно поставленной цели;
- непроизвольное внимание – это внимание, которое протекает без поставленной цели;
- после-произвольное внимание – это внимание, которое происходит после произвольного.

Рассмотренные виды внимания тесно взаимосвязаны и не проявляются независимо друг от друга. Поэтому чаще всего можно говорить о преобладании произвольного или непроизвольного компонентов внимания (63).

Е.Е. Кравцова (62), В.А. Крутецкий (63), авторы учебников по детской и общей психологии (81, 97), выделяют следующие основные свойства внимания: объем, распределение, сосредоточенность, устойчивость, колебание и переключение.

В конечном итоге, в результате постоянного упражнения внимания у детей должна развиваться внимательность как черта личности, проявляемая постоянно в разных условиях. А внимательность является предпосылкой проявления детьми сознательной дисциплинированности. Поскольку в бездеятельном состоянии внимание не проявляется, имеется только одно средство его развития – сама деятельность (81, 83).

Л.С. Выгодский (30) указывает, что поскольку свойства преднамеренного внимания отражают, как уже говорилось, свойства волевого усилия, то развитие воли означает и развитие внимания.

2.4. Эмоционально-волевые свойства

В научно-методической литературе (58) эмоции рассматриваются как переживания человеком своего отношения к явлениям окружающей действительности. Чувствами обычно называют дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей (123).

Дошкольный возраст является сензитивным для формирования эмоциональной сферы. Это возраст, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка. Исследователями выделяются несколько основных направлений в развитии эмоциональной сферы: усложняется ее содержание, импресивная сторона эмоций и чувств, формируется общий эмоциональный фон психической жизни ребенка (22).

Эмоции и чувства сопровождают все виды деятельности и поведения человека. Для маленького ребенка характерно находиться в «плёну эмоций», потому что он не может управлять ими. Эмоции ребенка раннего возраста быстро возникают и так же быстро исчезают. Главное направление развития эмоциональной сферы у дошкольника - это появление способности управлять чувствами, т. е. произвольность поведения. Постепенно, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки, чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению.

Другое направление в развитии эмоциональной сферы связано с изменением динамики и содержания эмоций и чувств, когда они становятся устойчивыми, приобретают большую глубину. Так, у дошкольника появляются сострадание, сочувствие, забота о близких людях, чувство долга, взаимопомощи, отзывчивости. Ребенок учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику, жесты, позу. Более понятными для детей оказываются базовые эмоции (радость, гнев, страх, печаль, сострадание и т. д.), а не их оттенки.

Дошкольники способны сочувствовать литературному герою, разыгрывать, передавать в сюжетно-ролевой игре различные эмоциональные состояния. Развитию эмоций и чувств способствуют все виды деятельности ребенка, а также общение со взрослыми и сверстниками.

Основными составляющими эмоционально-волевой сферы являются:

Агрессивность (от лат. агрессивность – нападение, приступ) – это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (54).

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов (54).

Особое место среди детских эмоций и чувств занимают бурные переживания страха. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка, очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций.

Неуверенность (застенчивость) – качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения. От самооценки зависят взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности (54).

Самоконтроль – осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями обществом к поведению человека.

Саморегуляция (от лат. – приводить в порядок, налаживать) – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней

регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражение и моделирование действительности, в том числе рефлексии субъекта (54).

Рассматривая современные подходы к изучению эмоций, С.Е. Izard (141) выделяет психодинамический, дименсиональный, когнитивный, социально-когнитивный, когнитивно-аффективный подходы и дифференциальную теорию эмоций.

Так, Г. Степанова (115) указывает, что в эмоциях человек проявляет своё субъективное отношение к содержанию познаваемого в виде удовольствия или неудовольствия, радости, печали, страха, удивления, застенчивости. Эти и другие базовые эмоции, по мнению С.Е. Izard (141), составляют основную мотивационную систему человека.

Особенно большое значение эмоциональная мотивация имеет в условиях волевых действий, связанных с преодолением определенных трудностей и препятствий, которые встречаются на пути к достижению установленной цели.

В.Г. Крысько (64) отмечает, что в возникновении и протекании эмоций большую роль играют временные связи второй сигнальной системы, благодаря которым те или иные эмоциональные состояния могут быть вызваны не воздействием непосредственных раздражителей, а словами.

Я.Л. Коломенский и Е.Я. Панько (58) в своих исследованиях показали, что развитие эмоций и чувств у детей в онтогенезе имеет определенные закономерности.

Первая закономерность проявляется на ранних стадиях онтогенеза, когда появляются эмоции, отражающие простейшие переживания, связанные с удовлетворением естественных потребностей.

Дифференциация эмоций, как обогащение переживаний, является второй закономерностью развития эмоциональной сферы в возрастном аспекте.

К третьей закономерности относится обобщение эмоциональных переживаний детей, направленных на определённый объект.

У дошкольников системы эмоций и чувств ещё только формируются. Поэтому их эмоции – не столько проявление переживаемого чувства, сколько материал для обобщения и формирования их на основе высших чувств.

Четвёртая закономерность процесса развития эмоциональной сферы дошкольников характеризуется постепенным отделением его субъективного отношения от объекта переживания.

Особенностью пятой закономерности является развитие динамической содержательной стороны эмоций и чувств.

По данным литературы (104), развитие эмоций вызывает определённые эмоциональные состояния при переживании ребёнком социальных ситуаций и их изменений. В зависимости от сложившейся ситуации, любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев) могут быть положительными, отрицательными, ориентировочными. Если ребёнок имеет возможность удовлетворить потребность, то возникают положительные

эмоциональные переживания (стенические состояния). Если в сложившейся ситуации ребёнок не имеет возможности удовлетворить свою потребность, то возникает отрицательное (астеническое) эмоциональное переживание (58).

Нарушением привычной ситуации может быть изменение режима, уклада жизни ребёнка, что иногда является причиной стрессового состояния.

Такое нарушение может приводить к появлению аффективных реакций, а также страхов (91, 110), которые можно условно разделить на ситуационные и лично обусловленные. Р.В. Овчарова (89), определяя страх как эмоционально заострённое отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия, отмечает, что страхи бывают возрастные и невротические. Тревога рассматривается ею как ощущение предстоящей угрозы, являющейся не всегда отрицательно воспринимаемым чувством. Она может возникнуть как следствие застенчивости и неуверенности в себе.

Развитие эмоций и чувств связано с возрастными этапами и кризисами развития личности (13, 132). Каждое центральное для данного возраста новообразование, возникая в ответ на потребность ребёнка, включает и эмоциональный компонент. Если новые потребности, которые возникают в конце каждого этапа возрастного развития вместе с личностными новообразованиями, не удовлетворяются или подавляются, у дошкольника может возникнуть состояние фрустрации.

Развитие эмоций и чувств зависит от ряда условий. Как установлено исследованиями (81, 68), эмоции и чувства формируются в процессе общения ребёнка с взрослыми и сверстниками. Некоторые из них – амбивалентны, двойственны. Так, например, уже в раннем детстве ребенок может переживать желание, интерес к взаимодействию с взрослыми, сверстниками и одновременно испытывать неуверенность в себе, боязнь вступить в непосредственный контакт с ними.

В работах Я.Л. Коломенского с соавторами (58) отмечено, что после отрицательного воздействия воспитателя дети начинают вести себя со сверстниками агрессивно, дерутся, некоторые заторможены. Наблюдается подавленное настроение. Положительное воздействие взрослого вызывает активное общение в группе со сверстниками, которое носит игровой характер, игра строится на эмоциональном взаимодействии детей.

Эмоциональный компонент играет заметную роль во внеситуативно-личностном общении взрослого и ребёнка (31, 122). В процессе общения с взрослым создаётся зона ближайшего развития эмоциональной сферы ребёнка: это те переживания, те отношения к объектам действительности и к своим потребностям, которые возникают под влиянием взрослого.

Большинство психологов считает, что именно в первые пять лет у ребенка в основном формируется структура личности, закладываются основы Я-концепции (системы представлений о себе как об индивидуальности). Как отмечает М.Г. Коляда (60), именно в семье ребенок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли таким, какой он есть.

Согласно утверждениям Г.С. Абрамовой (1), формирование низкой самооценки у детей происходит в том случае, когда родители заведомо снижают самооценку своего ребенка, пытаются поставить его в зависимость, подчиненное положение.

У детей со средней самооценкой родители обычно занимают покровительственную, снисходительную позицию. Уровень притязаний таких родителей не очень высок. В то же время различные самостоятельные действия детей вызывают у них тревогу. Дети таких родителей очень зависимы от того, что думают по их поводу другие люди.

В семье, где у детей формируется высокая самооценка, матери в подавляющем большинстве удовлетворены взаимоотношениями детей с отцом, в семье – ясные отношения, определены приоритеты, распределена ответственность.

Как отмечает Г.С. Абрамова (1), существует тесная связь между материнским теплом и самооценкой ребенка. Чем больше поддержки и внимания оказывает ребенку мать, тем чаще у таких детей формируется положительная самооценка.

Среди различных способов развития эмоционально-волевой сферы игры занимают существенное место. Игра эмоционально ярко насыщена, привлекательна и интересна детям. Развивающиеся в процессе игры чувства любви к родным, сочувствия близким, дружеской привязанности, изменяясь, обогащаются и становятся основой для возникновения более сложных социальных чувств. В игре ребенок пополняет свой арсенал эмоциональных проявлений, приобретает навыки самоконтроля и саморегуляции, учится владеть собой в различных ситуациях.

2.5. Морально-нравственные качества

Личностные свойства детей, их способности, черты характера проявляются в деятельности, руководимой взрослым. Именно под руководством взрослого ребенок активно включается в жизнь, осваивая правила поведения, овладевая знаниями. Но знание правил, к примеру, у четырехлетнего ребенка еще не означает, что он всегда будет руководствоваться ими. Да, в вербальном плане его поведение может соответствовать нормам, но в реальном, если нет прямого внешнего контроля, не исключены проявления эгоизма.

Морально воспитанную личность характеризует внутреннее принятие нравственных норм, когда внешние требования переходят в требования к самому себе. «Только в этом усилия, направленные на свое нравственное развитие, становятся важным фактором процесса нравственного воспитания».

Отсюда вытекает и решение педагогического задания, а именно:

- сообщать детям больше сведений о нормах поведения в определенных жизненных ситуациях, побуждать систематически совершать нравственно направленные действия;

- учить воспринимать нравственные явления в сфере отношений с тем, чтобы знания эти стали реальным результатом собственных рассуждений и переживаний (140).

Ребенок уже в дошкольные годы осваивает основные навыки поведения в обществе. В воспитании нравственных чувств необходима органическая связь знаний, правильных представлений и понятий, оценочных отношений (хорошо, плохо, благородно и т. д.) и практических действий, на основе которых вырабатываются нравственные привычки: уважительное и вежливое отношение к людям, аккуратное обращение с вещами, организованность поведения. Честность выделяется как одно из главных критериев нравственности.

Овладение правилами поведения способствует образованию у дошкольников твердых, нравственных привычек, помогает становлению взаимоотношений со сверстниками, воспитанию организованного поведения.

Многие авторы (5, 15) основными морально-нравственными качествами считают:

Сотрудничество – заниматься какой-либо деятельностью вместе с кем – либо. В дошкольном возрасте сотрудничество формируется в процессе совместной трудовой деятельности, в стремлении сделать что-то нужное и полезное не только для себя, но и для других, как взрослых, так и сверстников (54).

Отзывчивость – качество личности, проявляющееся в чуткости и неравнодушии человека к событиям окружающих его людей (82).

Взаимопомощь – восприятие и понимание людьми друг друга, оказание взаимной помощи. Понятие тесно связано с взаимопониманием (82).

Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации, сравнивая себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации поступил бы так же. Симпатия у дошкольника становится более действенной, проявляется, как желание помочь, поделиться, проявить взаимопонимание (124).

Уважение – чувство, которое основано на признании достоинств кого-нибудь (85).

Тактичность (вежливость, учтивость) – чувство меры, способность соблюдать общепринятые нормы приличия в системе отношений между людьми (85).

Сопереживание – качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, разделять их переживания. Сопереживание сближает людей в общении, доводя его до уровня доверительного (114).

Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. Мощным фактором развития гуманных чувств является сюжетно-ролевая игра. Игры помогают дошкольнику понять другого, учесть его положение, настроение, желание, они учатся разделять переживания других.

Симпатия и сочувствие побуждают ребенка к совершению первых нравственных поступков.

Характер развития высших специфических человеческих эмоций (сопереживание, сочувствие) являются одним из существенных условий того, что в одном случае нравственные нормы и принципы усваиваются детьми и регулируют их поведение, а в других они остаются только знаниями, не побуждающими к действию.

Усвоение моральных правил в дошкольном возрасте происходит в игре. Она остается одним из важнейших средств воспитания социального поведения: дети учатся сдерживать свой эгоизм, уступать, подчиняться общепринятым правилам.

Одновременно в играх формируются основы организованности, инициативности, взаимопомощи. Этому способствуют игровые правила, без следования которым игра не может состояться. Одни правила требуют сдержанности, другие – активности, третьи регулируют взаимоотношения. Стремление овладеть этими правилами поддерживается потребностью ребенка в игре и общении. Наличие готовых игровых правил, регламентирующих действия детей, их взаимоотношения, способствуют развитию их самоорганизации.

2.6. Навыки общения

Общение – это взаимодействие двух (или более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата (73). Взаимодействие осуществляется между участниками, каждый из которых равно является носителем активности и предполагает ее в своих партнерах (70).

Общение направлено на удовлетворение важной духовной потребности, которая является одной из ведущих на протяжении всей жизни человека. Потребность в общении состоит в стремлении к особому рода познанию себя и других как личностей, которое неотделимо от отношения, т. е. стремления к оценке и самооценке. Продуктом общения выступает образ другого человека и самого себя, на основе чего совершается регуляция деятельности.

Среди средств общения выделяют две группы: вербальные (речь) и невербальные (экспрессивно-мимические – улыбка, мимика и предметные – позы, жесты, предметные действия). Причем речь – это ведущее средство, позволяющее передать максимально богатое содержание. В то же время речевые средства подкрепляются невербальными, которые дают дополнительную информацию о собеседнике.

Процесс общения составляют три стороны: социально-перцептивная – восприятие и понимание другого человека; интерактивная – межличностное взаимодействие и коммуникативная – передача информации.

У ребенка до 7 лет сменяются четыре формы общения со взрослыми: ситуативно-личностная, ситуативно-деловая, внеситуативно-деловая и внеситуативно-личностная (73). В основе возникновения потребности в

общении лежит и потребность в новых впечатлениях, ведь взрослый для младенца самый богатый информационный объект. Но решающее значение для появления коммуникативной потребности имеет поведение и позиция взрослого по отношению к ребенку. Нередко взрослый даже «играет» за ребенка как за второго участника общения, наделяя его действия смыслом, которого они еще не имеют.

Первой формой общения является ситуативно-личностная. Она считается сложившейся, если малыш смотрит в глаза взрослого, отвечает улыбкой на его улыбку, адресует ему инициативные улыбки, а также двигательное оживление и вокализации, стремится продлить эмоциональный контакт со взрослым, когда ребенок готов перестроить свое поведение в соответствии с поведением взрослого партнера. Содержание потребности в общении составляет стремление к доброжелательному вниманию.

С 6 месяцев жизни ребенка данная форма общения сменяется ситуативно-деловой, которая разворачивается в процессе совместных со взрослым манипуляционных действий и удовлетворяет новую потребность малыша – в сотрудничестве.

В младшем дошкольном возрасте возникает внеситуативно-деловая форма общения. Она включена в совместную со взрослым деятельность, но уже не в практическую, а в познавательную деятельность.

К концу дошкольного возраста появляется высшая форма общения со взрослым – внеситуативно-личностная. Она аналогична ситуативно-личностной, но в отличие от последней – внеситуативная, что определяет коренное различие в возможности, природе контактов со старшими и их влиянии на психическое развитие детей.

Организуемая взрослым практика общения с детьми обогащает и преобразует их коммуникативные потребности. Большое значение для развития общения имеют взаимодействия взрослого и его опережающая инициатива в установлении и поддержании контактов с ребенком (124).

Таким образом, эмоционально-положительное, содержательное общение с окружающими людьми является важнейшим условием полноценного развития ребенка. Так, общение со взрослыми влияет на развитие детей на всех этапах раннего и дошкольного детства:

- 1) благодаря благоприятным «объективным» качествам взрослого, сочетающимся с его свойствами как субъекта общения;
- 2) благодаря обогащению взрослыми опыта детей;
- 3) путем прямой постановки взрослыми задач, требующих от ребенка овладения новыми знаниями, умениями и способностями;
- 4) на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого;
- 5) благодаря возможности для ребенка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- 6) вследствие благоприятных условий для раскрытия детьми своего творческого начала при общении их друг с другом.

Специфика общения дошкольников со сверстниками во многом отличается от общения со взрослыми. Во-первых, контакты со сверстниками более ярко эмоционально насыщены, сопровождаются резкими интонациями, криками, кривляниями, смехом.

Во-вторых, контакты детей характеризуются нестандартностью и нерегламентированностью. В контактах с другими детьми отсутствуют жесткие нормы и правила, которые следует соблюдать, общаясь со взрослым. Разговаривая со старшими, ребенок использует общепринятые высказывания и способы поведения. В общении со сверстниками дети более раскованны, говорят неожиданные слова, передразнивают друг друга, проявляя творчество и фантазию.

В-третьих, в контактах с товарищами преобладают инициативные высказывания над ответными. Ребенку значительно важнее высказаться самому, чем выслушать другого. А в итоге беседа не всегда получается, так как каждый старается высказаться сам, перебивая другого.

В-четвертых, общение со сверстниками богаче по назначению и функциям. Действия ребенка, направленные на сверстника, более разнообразны.

На протяжении дошкольного возраста развиваются, сменяя друг друга, три формы общения со сверстниками (73, 107, 112).

До двух лет в ровеснике малыша привлекают прежде всего объективные качества: внешность, поведение. Поэтому совместные действия малышей очень редки и быстро распадаются. Дети не могут согласовывать свои желания и не учитывают состояния друг друга. К двум годам складывается первая форма общения со сверстниками – эмоционально-практическая. Ребенок ждет от сверстника соучастия в своих шалостях, забавах и стремится к самовыражению. Общение сводится к беготне, веселым крикам, забавным движениям и отличается раскованностью и непосредственностью.

В возрасте с четырех до шести лет у дошкольников наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками. После четырех лет потребность общения со сверстниками выдвигается на одно из первых мест. Это изменение связано с тем, что бурно развиваются сюжетно-ролевая игра и другие виды деятельности, приобретая коллективный характер. Дошкольники пытаются наладить деловое сотрудничество, согласовать свои действия для достижения цели, что и составляет главное содержание потребности в общении.

Внеситуативно-деловая форма общения наблюдается довольно редко, у небольшого числа детей шести-семи лет, но у старших дошкольников четко намечается тенденция к ее развитию. Усложнение игровой деятельности ставит ребят перед необходимостью договориться и заранее спланировать свою деятельность. Основная потребность в общении состоит в стремлении к сотрудничеству с товарищами, которое приобретает внеситуативный характер.

Опыт общения служит решающим фактором становления и развития сознания, осознания, самосознания. Формирование личности ребенка связано

со становлением самосознания ребенка, выделением своего «Я». В общении возникают более или менее устойчивые представления ребенка о самом себе. Они выступают как непосредственное отражение в его сознании того, что о нем думают окружающие люди. Общение играет весьма существенную роль в становлении и развитии самосознания, и правильный образ «Я» складывается у ребенка лишь тогда, когда окружающие его люди в этом искренне заинтересованы.

Процесс собственно личностного развития ребенка под влиянием взаимоотношений, складывающихся с окружающими людьми, можно представить следующим образом. В доступных для ребенка (с учетом возраста) видах деятельности образуются соответствующие формы общения, в которых ребенком усваиваются правила и нормы человеческих отношений, развиваются потребности, формируются интересы и мотивы, которые, став побудительной основой личности, ведут к дальнейшему расширению сферы общения и, следовательно, к проявлению новых возможностей для развития личности. Выход ребенка в новую систему деятельности и общения, включение его в орбиту межличностных контактов новых людей, обращение к новым источникам информации фактически означают переход к следующей, более высокой ступени развития (82). В контактах со взрослыми ребенок оценивает себя путем сравнения с идеалом, образцом; в контактах со сверстниками – путем сравнения с равными себе существами. Оба способа необходимы ему для развития самопознания, хотя и обеспечивают последнее по-разному (73).

2.7. Музыкальные способности

Музыкальное воспитание - это организованный педагогический процесс, направленный на воспитание музыкальной культуры, развитие музыкальных способностей детей с целью становления творческой личности ребёнка. Музыкальное воспитание – взаимосвязь двух составляющих – музыки и воспитания (99). Давая определение понятию музыкального воспитания, педагог акцентирует внимание не на обучающем компоненте этого процесса, а на его нравственно-духовных аспектах.

Музыкальное развитие - это процесс становления и развития музыкальных способностей на основе природных задатков, формирования основ музыкальной культуры, творческой активности от простейших форм к более сложным.

Музыка и различные виды музыкальной деятельности обладают специфическими возможностями воздействия на формирование личности человека. В силу того что музыка воспринимается эмоционально, она имеет огромное значение в развитии чувств ребёнка (52). Формирование у ребёнка образного "словаря эмоций", позволяющего расширить представления о чувствах человека, выраженных в музыке, связать их с жизнью, возможно именно в процессе различных видов музыкальной деятельности.

В музыкальном воспитании детей выделяются следующие виды музыкальной деятельности: *воспринять*, *исполнить*, *сольфеджио*, *музыкально-*

ритмические навыки, игровая деятельность, элементарное музицирование. Все виды музыкальной деятельности являются средствами музыкального воспитания и развития детей, взаимообогащают друг друга.

Восприятие - активный, творческий, слухо-двигательный процесс, является ведущим видом музыкальной деятельности детей. Этот вид деятельности доступен ребёнку с момента рождения. Колыбельная песня матери - первое знакомство с музыкой. Разнообразные музыкальные впечатления, которые ребёнок получает в раннем детстве в процессе восприятия музыки, накладывают неизгладимый отпечаток на всю последующую музыкальную деятельность. С помощью восприятия музыки, различения эмоциональной окраски формируется ладовое чувство. Без развитого восприятия исполнительская деятельность детей сводится к подражанию, воспроизведению по образцу и не выполняет развивающей функции.

Исполнительство - один из видов исполнительской музыкальной деятельности, способствует развитию, укреплению лёгких и голосового аппарата, выработке правильной осанки у детей. Требуется сочетание репродуктивных и творческих действий. Психологи и педагоги отмечают проявление попыток пения у малышей уже на первом году жизни (120). Пение способствует развитию речи ребёнка, развивает коммуникативные способности ребёнка. Диапазон детского голоса невелик. Исследования Н.А. Ветлугиной, А.И. Катинене (27, 55) свидетельствуют о том, что детские голоса звучат ненапряжённо и естественно, так называемый примарный диапазон.

Музыкально-ритмические навыки - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении (101). Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого её восприятия и понимания.

Музыкально-ритмические упражнения являются подготовительным этапом к последующему разучиванию игр и танцев и направлены на развитие у детей согласования движений с изменением регистра, динамики, темпа и т. д.

Игровая деятельность (творчество) - основана на освоении определённого арсенала исполнительских умений и навыков. Этот вид деятельности удовлетворяет одну из важнейших потребностей ребёнка - самовыражение. Детское музыкальное творчество, как и детское исполнительство, обычно не имеет художественной ценности для окружающих людей. Оно важно для самого ребёнка. Детское музыкальное творчество по своей природе - синтетическая деятельность. Оно может проявляться во всех видах музыкальной деятельности: в пении, ритмике, игре. У детей от 3 до 7 лет ведущим видом деятельности является игра, которая может явиться одним из наиболее эффективных средств развития детского музыкального творчества, выступающего в качестве составного компонента музыкальной культуры ребёнка. Исследования педагогов-психологов, музыкантов свидетельствуют о том, что важнейшими условиями развития детского музыкального творчества

являются: накопление впечатлений от восприятия различных видов искусства, обогащение исполнительского опыта в различных видах музыкальной деятельности.

Элементарное музицирование - это игра на музыкальных инструментах, один из видов детского исполнительства. Применение детских музыкальных инструментов и игрушек обогащает музыкальные впечатления дошкольников, развивает их музыкальные способности. Игра на инструментах помогает выработать чувство ритма, расширяет тембровые представления детей. Инструменты развивают все три основные музыкальные способности: ладовое чувство, музыкально-слуховые представления и чувство ритма. Игра на инструментах тренирует мелкую мускулатуру пальцев рук, развивает координацию движений. У детей развиваются коммуникативные качества, удовлетворяется потребность в музыкальном общении, формируется представление о выразительной сущности элементов музыкальной речи и средств музыкальной выразительности.

РАЗДЕЛ III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Физическое развитие

В младшем дошкольном возрасте малыши интенсивно физически развиваются. Важным показателем их нормального физического развития является масса тела. У мальчиков масса тела в среднем составляет 13,7-16,1 кг, у девочек – 13,1-16,7 кг. Она увеличивается на 2-3 кг в течение года.

В этом возрасте малыши интенсивно прибавляют не только в весе, но и в росте. Полугодовая и годовая прибавка в росте свидетельствует о том, насколько правильно проходит биологическое развитие. В среднем в течение года рост ребенка увеличивается на 7-8 см, рост мальчиков 2-3 лет колеблется в пределах от 85,6+3,3 см до 93+3,83 см; девочек – от 86, 9+3,3 см до 94,2+3,84 см.

Важным показателем физического развития является также окружность грудной клетки (ОКГ). Среднее значение окружности грудной клетки у детей 2, 5 лет составляет от 51,4 до 52,3 см, у детей 3 лет – от 52,0 до 53,1 см.

Хорошо физически развивающийся малыш имеет довольно пропорциональное для своего возраста строение тела. Судить о пропорциональности строения тела малыша можно по индексу Пинье (ИП); определяется пропорциональность длины и массы тела, окружности грудной клетки:

$$\text{ИП} = \frac{\text{рост (см)}}{\text{масса кг} + \text{ОКГ см}}$$

В младшем дошкольном возрасте среднее значение ИП составляет у мальчиков 25,7, у девочек 27,1. Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение малыша.

В этом возрасте с каждым месяцем здоровый малыш становится сильнее. Это связано с нарастанием мышечной массы, изменением мышечного тонуса. Дело в том, что мышечные волокна становятся плотнее, толще, увеличивается количество миофибрилл, идет дифференцировка мышечных волокон, обеспечивающая более высокий функциональный уровень, большую энергичность движений (87).

К этому возрасту сила кисти руки у мальчиков составляет: правой – от 3,4 до 6,2 кг, левой – от 3,1 до 5,5 кг; у девочек: правой – от 2,6 до 5,0 кг, левой – от 2,5 до 4,9 кг. Становая сила – 13,6 – 19,6 кг.

С небольшой силой мышц связаны особенности двигательных проявлений ребенка, к которым надо относиться с пониманием. Так, малыш не может более 15-20 секунд находиться в одном положении. Взрослому нужно побуждать ребенка к принятию более «легкого», физиологически выгодного для организма положения. Дело в том, что с изменениями положения костей скелета меняется топография сосудов, нервных волокон. Впоследствии регулярное принятие нерациональных поз может стать причиной нарушений со стороны сердечной и других систем организма.

У малышей еще слабо развиты мышцы-разгибатели. В связи с этим во время сидения спина может быть согнутой; во время ходьбы, особенно по мере накопления утомления, ноги могут быть полусогнуты; увеличиваются колебательные движения в пространстве. Из-за слабости мышц-разгибателей малышам недоступны упражнения со значительным растяжением - висы, движения с резко увеличивающейся амплитудой. В то же время очень полезны упражнения, равномерно развивающие мускулатуру тела, особенно мышцы спины (разнообразные общеразвивающие упражнения, подтягивания по скамейке, лежа на животе) (90).

Особое внимание в этом возрасте надо уделять укреплению свода стопы, которая также имеет возрастные особенности. Важно учитывать, что стопа человека выполняет роль амортизатора, обеспечивая эластичность походки. На третьем году жизни мышцы, поддерживающие свод стопы, развиты слабо; вся нагрузка во время движений ложится на связки, которые, растягиваясь, уплотняют стопу. У детей до 3 лет на подошве стопы хорошо развита жировая подушка, поэтому определить наличие плоскостопия трудно, и оно обычно выявляется к 5 годам.

Слабость мышцы стопы не позволяет малышу освоить такие привлекательные для него движения, как бег, подскоки, прыжки в длину, а спрыгивание даже с небольшой высоты может быть причиной травмы.

Организуя их двигательно-игровую активность, нельзя забывать о специфических особенностях детского скелета. Он еще податлив, изгибы позвоночника неустойчивы, и перенос тяжестей, неправильные позы, неудобная одежда могут привести к его искривлению. Тазовые кости (подвздошная, седалищная и лобковая) еще не срослись, поэтому чрезмерные нагрузки, прыжки с приземлением на одну ногу могут вызвать смещение костей таза и отрицательно сказаться на последующем развитии костно-мышечного аппарата. Следует помнить также, что и черепные швы еще не срослись, поэтому нужно особенно оберегать детей от ушибов и травм головы.

Малыши часто падают. Причина этого – возрастные особенности опорно-двигательного аппарата ребенка: маловыраженные изгибы позвоночника и свода стопы, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног, а также недостаточное развитие вестибулярного аппарата.

3.2. Физические качества

Научные исследования (37, 133) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости) у дошкольников 3-4 лет происходят одновременно. Дети вначале осваивают ходьбу и другие двигательные акты, нужные для самообслуживания, а затем — бег и другие движения, необходимые для дальнейшей жизни, при этом произвольно развивая физические качества. Надо отметить, что двигательная координация улучшается уже в три года – развивается согласованность движений рук и ног.

В этом возрасте начинается работа над развитием быстроты и ловкости. Для развития быстроты движений малыши догоняют бабочку, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками и т. д.

Появляются скоростно-силовые способности и выносливость, формируются бег и прыжки, разнообразнее становятся виды метания. Формируются координационные способности - дети лучше начинают ориентироваться в пространстве. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице.

Детям 3-4 лет свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое положение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые упражнения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

Основными задачами формирования физического развития детей младшего дошкольного возраста являются развитие глазомера, ловкости, ориентировки в пространстве, быстроты, координации в движениях, подвижных играх и упражнениях.

3.3. Основные движения

У ребенка младшего дошкольного возраста движения постепенно приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности.

Постепенно, на четвертом году жизни, движения у детей приобретают преднамеренный характер. Малыши уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению взрослого, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Они с удовольствием включаются в новые, разнообразные виды движений. Совершая действия, дети могут соблюдать в них известную последовательность движений.

Формирование двигательных умений и навыков продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение, склонность к упражнениям с предметами.

К четвертому году жизни дети все более сознательно следят за показом движения взрослым, выслушивают пояснения. Они лучше воспринимают объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. Ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, которые обуславливают свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной основных движений детей (105).

Так, в младшем дошкольном возрасте малыши продолжают осваивать обычную ходьбу и различные ее способы. Характер обычной ходьбы детей обусловлен анатомическими особенностями данного возраста и их недостаточным двигательным опытом. У 50% младших дошкольников происходят качественные изменения в ходьбе: прямое положение корпуса,

приподнятая голова, согласованные движения рук и ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления. Постепенно увеличивается скорость ходьбы. Так, если расстояние в 10 м двухлетние дети преодолевают за 10,5 с, то трехлетние – за 7,9 с. Совершенствование и автоматизация ходьбы приобретаются в более старшем возрасте.

Успешное освоение ходьбы зависит от подготовки стопы малыша к нагрузке. Учитывая, что она в этом возрасте сформирована не до конца, необходимо укреплять еще очень слабые мышцы и ступни. В этом возрасте суставной хрящ легко поддается деформации.

На третьем году дети легко осваивают ходьбу на носках, умеют переступать одновременно два предмета на полу, идти по узкой дорожке, положенной на пол, ставя одну ногу на пол, другую на доску. Так же в этом возрасте дети осваивают ходьбу «стайкой» за взрослым в разных направлениях, между предметами, по дорожке длиной 2-3 м и шириной 20 см, по извилистой дорожке (шириной 25-30 см), по шнуру, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см), подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Такие упражнения важны для ориентировки в пространстве и функции равновесия.

В течение года малыши успешно осваивают ходьбу по гимнастической скамейке. Уже к концу года у большинства детей во время выполнения этого упражнения наблюдается прямое положение корпуса, переменный шаг. Замечено, что большую самостоятельность при выполнении этого упражнения проявляют девочки, а не мальчики. Постепенно увеличивается скорость движения. В начале года двухметровую скамейку мальчики проходят в среднем за 4,9 с, девочки – за 5,8 с, в конце года – мальчики за 2,8 с, девочки за 2,9 с.

Дети, которые много бегают, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа. Во время бега активизируется весь организм, укрепляется мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система. В начале третьего года жизни нередко наблюдаются такие возрастные особенности бега:

- семенящий шаг;
- полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю;
- шаркающий шаг;
- движения рук и ног нечетко согласуются; движения рук слабые, не ускоряющие бег, а как бы помогающие сохранению равновесия;
- заметны боковые раскачивания корпуса;
- нет ритмичности.

В течение третьего года жизни бег ребенка постепенно становится легче, появляется полетность, которая чаще наблюдается у мальчиков (72,5%), чем у девочек (58,2 %). Темп и скорость бега возрастают. У девочек это происходит за счет увеличения длины шага и сокращения количества шагов. После 2,5 года в течение 3-4 месяцев скорость бега заметно увеличивается. Так, если в возрасте 2-2,5 года мальчики 10 м пробегают в среднем за 6,6 с, девочки за 5,8 с, то в три года – мальчики за 3,7 с, девочки за 3,8 с. При этом координация

движений рук и ног в беге значительно лучше, чем в ходьбе. Естественные согласования рук и ног особенно заметны в подвижных играх, когда малыш испытывает массу ярких положительных эмоций (ребенок помогает себе руками). Также дети осваивают бег за взрослым, к нему, бег в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см), в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м) (105).

Овладение прыжками является важным показателем общей физической подготовленности малыша. В соответствии с анатомо-физиологическими особенностями и возможностями на третьем году последовательно осваиваются подскоки на месте, подскоки вверх за предметом, подскоки с продвижением вперед (до 2 м), прыжки в длину с места (через две линии, расстояние 10-30 см), и в глубину (спрыгивание). Замечено, что активное формирование прыжковых движений происходит одновременно с развитием бега. Общей предпосылкой этого является укрепление свода стопы. Известно, что простыми и доступными для детей этого возраста движениями являются подскоки на месте. Их освоению способствуют пружинистые полуприседания, вставание на носки. Подскоки следует выполнять одновременно всем детям в удобном для них темпе. В течение 30 с дети третьего года жизни способны выполнить в среднем 44-52 подскока. Частота пульса при этом у них возрастает на 20-60% по сравнению с исходными показателями. После подскоков она нормализуется в течение 3 минут. В содержание физкультурных занятий подскоки необходимо включать систематически (не более 15-20 с), после них, для снижения физической нагрузки, необходима спокойная ходьба.

Освоение прыжка в длину с места имеет также свои особенности. В начале учебного года некоторые дети вообще могут отказаться от прыжка от неуверенности в своих силах. К возрасту 2 года 6 месяцев у них происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У многих детей прыжок становится единым законченным движением, которое в течение второго полугодия совершенствуется; в прыжке выражены все фазы: подготовительное приседание, толчок, приземление. Дети лучше осваивают прыжки в игровой форме (прыжки через ленту, ручеек, как «зайчик» и т. д.).

Чтобы не причинить вред стопе, приземление должно выполняться на мягкую поверхность (гимнастические маты, ковровые дорожки с ворсом, резиновая дорожка и т. д.).

Упражнения с мячом развивают кисть руки, мышцы ног, стопу, координацию зрительного, слухового, двигательного анализаторов, формируют у детей представления о цвете, форме, величине, весе предметов.

На третьем году жизни важно помочь малышам освоить прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловлю мяча, брошенного взрослым (расстояние 50-100 см), перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-2,5 м), бросание предметов (мешочки с песком, шишки и т. п.) в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой (23).

Многие малыши даже без обучения пытаются самостоятельно бросать предметы одной рукой вдаль. Элементы движения, характерные для этого вида метаний, в начале года выполняет примерно только третья часть от общего количества детей в группе. К концу года – более 70% выполняют главные элементы правильно (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок). Впрочем, приходится отметить, что в этом возрасте овладение элементами метания происходит медленно. Многим малышам еще трудно сохранить определенную позу, а занять точное исходное положение просто не под силу.

Важно знать, что навык метания вырабатывается успешнее, если упражнять обе руки, хотя малыши предпочитают бросать одной и той же рукой (более сильной). Большинство детей правой рукой метают лучше, чем левой. В течение года дальность метания одной рукой вдаль увеличивается. Так, мешочек с песком (вес 150 г), мальчики в начале года правой рукой бросают в среднем на 159 см, левой на 128 см; девочки – правой на 147 см, левой – на 111 см. В конце года мальчики бросают правой рукой на 291 см, левой на 226 см, а девочки – соответственно на 245 см и 204 см. Систематические упражнения в чередовании метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (бросить до линии, до флажка, через сетку, через ленту, натянутые на уровне груди ребенка) создают условия не только для повторения, но и для развития у малышей способности метать в разных условиях.

После овладения доступных малышам вариантов метания вдаль одной рукой целесообразно усложнить задание, предложив попасть броском одной рукой в цель. Метание в цель гораздо сложнее по способу выполнения. На начальном этапе малыши, как правило, пытаются приблизиться к цели и положить в неё предмет. Они не умеют прицеливаться, им трудно выбрать направление броска, соизмерять силу и дальность, поэтому попадания в цель редки даже с расстояния 100-125 см, что может снижать интерес к данному виду движений. И все же такие упражнения надо многократно повторять, при этом к их выполнению лучше привлекать сразу несколько малышей (3-4) или малую подгруппу (6-8). Место, куда надо метнуть мяч, обозначается линией. Напротив каждого ребенка (дальше этой линии) можно поставить флажок. Каждый ребенок встает в обруч, лежащий на полу, и выполняет задание.

Метание в горизонтальную цель с места поочередно правой и левой рукой можно организовать в игровой форме. Например, взрослый разбрасывает (выкатывает) мячи по полу. Дети собирают их и несут в сторону корзины. Дойдя до отметки, сделанной на расстоянии 1 м от цели (линия, веревка, положенная вокруг корзины), дети бросают мячи в цель. Какой рукой будут метать малыши – правой или левой, – можно договориться с ними до начала выполнения упражнения. Упражнения повторять надо не менее 4-6 раз, чтобы формирование навыков метания происходило продуктивно.

Со второй половины года, когда малыши приобретут опыт метания правой и левой рукой, хорошо подготовленные малыши могут метать мяч в

вертикальную цель, например, подвешенный обруч. Возможна и организация метания по неподвижной цели в сторону стены, в движущуюся цель (мяч для футбола, надувной мяч) (23, 90).

Главная цель упражнений в метании в этом возрасте – дать малышу общее представление о новых движениях и возможность многократно их повторять в разных ситуациях. Обращать внимание надо не на технику, а на процесс в целом и результат (бросить до черты, перебросить через препятствие, попасть в ящик, стоящий на полу).

Наряду с перечисленными упражнениями малыши на третьем году жизни постепенно осваивают ловлю мячей с расстояния 0,5-1 м.

Лазанье по гимнастической лестнице является наиболее трудным для малышей, поскольку оно требует согласованной работы рук и ног, ориентировки в пространстве, смелости. Эти качества у детей младшего дошкольного возраста развиты слабо. Подобные упражнения следует выполнять только при страховке и подбадривании со стороны взрослого. Скорость лазанья у малышей очень незначительна. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе. Надо учитывать, что в этом возрасте детям легче лазать по наклонной лестнице (105).

3.4. Психические процессы

Именно в младшем дошкольном возрасте происходит закладка общей основы познавательных способностей у детей.

Ребенок в первые годы жизни учится смотреть и видеть, слушать и слышать, ощущать и воспринимать. В три года он овладевает отдельными моделирующими действиями, создает комбинации элементов, не всегда соответствующих форме заданной фигуры, в четыре года – осуществляет перцептивное моделирование, позволяющее учитывать форму, положение, пространственное расположение не более двух элементов целой фигуры.

Пока еще ребенок не владеет способами зрительного соотнесения предметов и выполняет соотносящие действия на основе внешних ориентировочных действий. Освоение новых ориентировочных действий позволяет ребенку выполнять задания, предполагающие выбор по образцу, который выступает при этом меркой. Такое задание для ребенка является более сложным, чем простое узнавание, потому что он понимает, что существуют предметы, имеющие одинаковые свойства. Дети младшего дошкольного возраста сначала учатся подбирать предметы по форме, потом по величине и цвету (124).

Предпосылками воображения выступают представления, которые появляются на втором году жизни. Становление механизма представления, воссоздания образов, а также умения слушать и откликаться на содержание сообщения происходит через развитие понимания речи взрослых, фольклора, небольших литературных произведений и в игре (92, 93). О первых проявлениях воображения в 2,5–3 года свидетельствует умение ребенка действовать в воображаемой ситуации с воображаемыми предметами. Первые

подражательные игры возникают на втором году жизни, еще не включают в себе элементы воображения.

Развитие начальных форм воображения у ребенка раннего возраста связано с обобщенностью игровых действий и игровых предметов, а также с тем, что в репертуар игровых действий прочно входят заместители. Таким образом, показателями развития воображения в игре дошкольников являются разнообразие сюжетов, действия в воображаемой ситуации, самостоятельный выбор предмета-заместителя, гибкость в изменении функции и названии предметов, оригинальность замещения игровых действий, критичность к замещениям партнера.

Предметная деятельность через освоение ребенком соотносящих и орудийных действий создает возможность для того, чтобы малыш перешел от использования готовых связей и отношений к их установлению. То есть, возникает наглядно-действенное мышление. Освоение класса соотносящих действий предполагает умение анализировать признаки и сравнивать объекты по выделенному признаку. Интенсивное развитие соотносящих действий происходит у ребенка в играх. Уже в раннем детстве наглядно-действенное мышление характеризуется отвлеченностью и обобщенностью. Отвлеченность проявляется в том, что в орудии ребенок выделяет без учета других только его главный признак, который позволяет использовать его соответствующим образом. Обобщенность выступает тогда, когда ребенок использует одно и то же орудие для решения целого класса задач. Обобщение опыта деятельности и использование его при решении новых практических задач формирует элементарную культуру мышления и подготавливает обобщение опыта в слове, что в итоге способствует развитию речевого мышления.

Развитие первых мыслительных операций неразрывно связано с развитием речи. К концу раннего детства возникает знаково-символическая функция сознания. Ребенок начинает осваивать операцию замещения. Предпосылками возникновения знаковой функции являются овладение предметными действиями и последующее отделение действия от предмета.

В связи с овладением речью малыш учится удерживать внимание не только на предметах, но и на словах, фразах. Начинает постепенно реагировать на инструкции взрослого, если они кратки и значимы для ребенка. Однако, несмотря на то что ребенок способен выполнять интересную деятельность в течение 8-10 мин, он испытывает серьезные трудности в переключении и распределении внимания. Ребенок фиксирует незначимые, но наиболее яркие признаки объектов. И как только пропадает их новизна, теряется эмоциональная привлекательность, угасает и внимание к ним (124).

3.5. Эмоционально-волевые свойства

Эмоциональные переживания ребенка младшего дошкольного возраста сохраняют ряд особенностей, характерных для младенца. По мнению Г.А. Урунтаевой (124), эмоции детей младшего дошкольного возраста кратковременны, неустойчивы, бурно выражаются. Дети очень

впечатлительны, их поведение импульсивно, эмоции выступают мотивами поведения. Характерны перепады настроения. Ребенок действует не задумываясь, под влиянием сиюминутно возникших переживаний. Чувства выполняют побуждающую роль, являясь мотивом поведения, которое поэтому импульсивно. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (71).

Возраст 3-4 года характеризуется как «трудный» (кризисный), когда ребенок перестает беспрекословно выполнять просьбы взрослого и проявляет самостоятельность. Положительные и отрицательные эмоции во многих случаях отражают уровень удовлетворения потребности. Поэтому агрессивное поведение в этом возрасте – дать понять окружающим, что у него есть своя точка зрения и все должны с ней считаться. Тревожность, страх, неуверенность в себе у ребенка 3-4 лет возникают довольно часто, но легко заменяются положительными эмоциями (смена деятельности, вовлечение в игру), так как эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, эмоции выступают мотивами поведения. Переживания уже связаны именно с умениями и результатами, характерными для самостоятельного человека. Поэтому можно сказать, что происходит дальнейшая социализация эмоций. Начинает формироваться самооценка («Я хороший») и самоконтроль («Я могу!»). Саморегуляция в этом возрасте не сформирована (137).

Начинают развиваться высшие чувства, предпосылки которых сложились в младенчестве. К трем годам уже отчетливо проявляются эстетические чувства. Малыш переживает характер музыки, радуется красивой одежде, украшениям, цветущим растениям. Восторг, как и у младенца, вызывает все яркое и блестящее, но ребенок учится отличать красивое от некрасивого, гармоничное от дисгармоничного.

Основными задачами в данном возрасте являются формирование позитивного отношения к своему «Я» и к сверстнику, формирование способности различать настроение окружающих и сопереживать им.

3.6. Морально-нравственные качества

Младший дошкольный возраст – важный период в нравственном развитии детей, для этого возраста характерна «стихийная» нравственность. На данном возрастном этапе у малышей активно формируются первые элементарные представления о хорошем и плохом, навыки поведения, добрые чувства к окружающим их взрослым и сверстникам. Те моральные чувства, представления и навыки, которые формируются у детей в этом возрасте, тот моральный опыт, который они накопят, лягут в основу их дальнейшего нравственного развития (85).

Ребенок еще в полном объеме не понимает смысла требований взрослого, но сразу распознает интонационные различия голоса, особенности мимики, жестов и общего эмоционального настроения близкого взрослого (138). В отличие от младенца, которому в большей степени свойственны подражательные

переживания, у дошкольника все ярче проявляются собственные чувства к окружающему. Возникает способность понимать собственные чувства, а затем чувства других людей, то есть начинает формироваться первичная рефлексия. Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности, которую организует взрослый (сюжетные игры «Угостим куклу чаем» и т. д., ролевые игры «Зайка серенький» и т. д.). Дети начинают усваивать правила взаимоотношений сначала со взрослыми, а затем и в группе сверстников. Через игру дети начинают взаимодействовать – сотрудничать.

К трем годам начинаются качественные сдвиги в росте самостоятельности. Это позволяет воспитателю предъявлять детям более высокие требования: устанавливать контакт с товарищами в игре, при выполнении поручений, вместе со сверстниками создавать обстановку для общей деятельности, считаться с интересами, желаниями других, оказывать помощь. Взрослый закрепляет у детей умение приветливо обращаться к взрослым и детям с просьбой, оказывать окружающим небольшие услуги, играть вместе со сверстниками, уступать игрушки, книги, учить соблюдению элементарных правил в дидактических, подвижных играх: спокойно выслушивать водящих, терпеливо ожидать своей очереди. Тем самым начинают формироваться представления об отзывчивости, взаимопонимании, сопереживании. В раннем детстве, когда взрослый выдвигает определенные требования к малышу и следит за их выполнением, помогает доводить начатое дело до конца, правильно оценивает положительные и отрицательные поступки, мотивирует свои требования, тем самым воспитывает у ребенка такие нравственные качества, как стремление помочь, умение считаться с интересами других, проявлять заботу, оказывать взаимопомощь и отзывчивость. Однако эти чувства ситуативны и не устойчивы.

У ребенка раннего возраста еще нет регулирования своего поведения по отношению к другим людям, поэтому его первые шаги в формировании нравственных инстанций, в том числе уважения и тактичности, сопереживания, строятся на подражании и зеркальном отражении ситуаций (82, 124). Для детей раннего возраста выполнение норм и подчинение правилам служат средством поддержания положительных контактов со взрослым. Формирование нравственных привычек в этом возрасте происходит в бытовой и предметной деятельности, когда взрослый демонстрирует способ поведения и требует от ребенка его выполнения.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна большая эмоциональная отзывчивость, что позволяет успешно решать задачу воспитания добрых чувств и отношений к окружающим людям. Очень важно при этом поддерживать у малышей положительное эмоциональное состояние: отзывчивость на его предложение, просьбу, чувство сопереживания при виде огорчения другого. У ребят воспитывают любовь к близким, желание сделать им что-то хорошее. Это достигается при одобрении, похвале взрослыми проявлений ребенком добрых чувств к окружающим (85).

В целом для ребенка младшего возраста нравственное поведение слито с положительным эмоциональным отношением к объекту, на который оно направлено. Малыш скорее поделится игрушкой с тем сверстником, к которому у него взрослый вызвал сочувствие. Малыш стремится узурпировать внимание взрослого и протестует, когда оно делится между детьми или оказывается другому ребенку.

Таким образом, у детей 3-4 лет только начинают закладываться основы морально-нравственных свойств личности, которые потом формируются на протяжении всей жизни.

3.7. Навыки общения

Ребенок в 3 года вступает в новую эпоху своей жизни. Это возраст, когда ребенок уже может рассказать об увиденном, что его волнует, что он хочет. Поэтому впечатления дошкольного возраста надолго остаются в памяти человека и нередко согревают его жизнь в зрелые годы. Общаясь с ребенком, взрослый постепенно вводит малыша в свой более сложный и богатый мир. Ребенок начинает вспоминать о прошедших событиях, строить планы на будущее. Конечно, без общения это было бы невозможно (73).

В младшем дошкольном возрасте возникает внеситуативно-деловая (познавательная) форма общения. Развитие любознательности, совершенствование способов удовлетворения побуждают ребенка ставить все более сложные вопросы. В 3-4 года, общаясь со взрослым, ребенок узнает о будущем времени, начинает понимать, что жизнь не ограничивается сегодняшним днем, о том, что мир велик, что существуют разные города, страны, реки, моря, океаны, а также элементарные представления о временах года и явлениях природы. Все эти новые значения и представления, которые передаются через общение со взрослыми, расширяют и углубляют мир маленького ребенка, выводя его за пределы воспринимаемой конкретной ситуации. Сначала инициатива в таком диалоге принадлежит взрослому: он рассказывает, а ребенок слушает, причем зачастую не очень внимательно и, кажется, мало, что понимая. Но это только кажется, потому что вдруг малыш начинает задавать такие вопросы, на которые не всякий взрослый сразу может найти ответ. Взрослый выступает в качестве эрудита, «энциклопедиста», сообщающего новую информацию (73, 107).

Сотрудничество принимает внеситуативно-теоретический характер, поскольку обсуждаются проблемы, необязательно связанные с данной ситуацией. У детей возникает потребность в уважении взрослого, что и определяет повышенную обидчивость и чувствительность к оценке взрослых. Дошкольники добиваются уважения, обсуждая важные, серьезные проблемы познавательного характера. Как считает А.Г. Ружская (107), основным коммуникативным средством является речь, которая обеспечивает внеситуативность общения и позволяет передать и получить максимально содержательную информацию. Ведь только речевые операции дают детям возможность выйти за пределы ограниченной ситуации в беспредельный

окружающий мир. Интересно, что дошкольники не только используют слово, но и превращают его в особый объект изучения. У детей появляется тяга к словотворчеству, к игре со словом, благодаря которой они великолепно овладевают родной речью (73).

В возрасте 3-4 года детей привлекает процесс совместных действий: сооружение построек, подражание, убежание и прочие действия. Именно в процессе и заключается для малыша цель деятельности, а результат ее не важен. Мотивы такого общения заключаются в сосредоточенности детей на самовыражении. Хотя малыш стремится подражать ровеснику и возрастает интерес детей друг к другу, образ ровесника для ребенка очень нечеткий, потому что их совместные действия поверхностны (73).

Общение с товарищами сводится к отдельным эпизодам. Дети долго играют одни. А для установления контактов широко используют все действия, которыми овладели в общении со взрослыми: жесты, позы, мимику. Эмоции ребят очень глубоки и интенсивны. Предметно-действенные операции тоже вносят свой вклад в установление контактов. На четвертом году жизни все большее место в общении занимает речь. В данном возрасте у дошкольников наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками, так как бурно развиваются сюжетно-ролевая игра и другие виды деятельности, приобретая коллективный характер, в которых дети получают первый социальный опыт.

Образ Я формируется у ребенка под влиянием опыта общения (со взрослыми и сверстниками) и опыта их индивидуальной деятельности. Первые наброски этого образа складываются на первом году жизни и имеют форму аморфного самоощущения и радостного переживания своей уникальной ценности для близких взрослых. В младшем дошкольном возрасте складывается характерный для ребенка уровень инициативности, принимающий при благоприятных условиях форму наступательного поведения в ходе познания мира и предметов. В целом маленькие дети – большие оптимисты, и это очень благоприятно для их общего развития.

В два с половиной – три года наступает первый в их жизни кризис, связанный с осознанием собственного “Я”. Как непривычно и неожиданно для родителей звучат слова еще недавно такого послушного малыша: “Я сам”, “Я хочу”. Ребенок начинает ярко проявлять свой характер, свою волю. В то же время появляется потребность во взаимодействии с другими людьми. Поскольку ребенок учится всему через подражание (творческое повторение), очень важно для него получить в это время пример правильных социальных отношений.

Дети-трехлетки начинают сравнивать себя с другими людьми, в результате чего у них постепенно складывается определенная самооценка, выраженное стремление соответствовать требованиям, предъявляемым взрослыми людьми. Далее у детей формируется чувство гордости, чувство стыда, уровень притязаний (82).

3.8. Музыкальные способности

2-3 года - восприятие музыки детьми раннего возраста отличается произвольным характером, эмоциональностью. Постепенно, с приобретением некоторого опыта, по мере овладения речью, ребёнок может воспринимать музыку более осмысленно, соотносить музыкальные звуки с жизненными явлениями, определять характер произведения (102).

Малыши накапливают опыт восприятия музыки, первоначальные музыкальные впечатления, опыт сенсорно-слуховых и ритмических представлений, интонирования мелодии голосом.

У детей увеличивается объём внимания, они реже отвлекаются при слушании музыки, более отчётливо выражается их эмоциональное состояние, малыши различают высоту звуков, тихое и громкое звучание, контрастные звучания различных детских музыкальных инструментов.

Диапазон детского голоса в данном возрасте невелик, он звучит в пределах «ре» - «оль» первой октавы.

Начинается знакомство с музыкальными инструментами, привлекается внимание малышей к различной окраске звучания (например, дудочка и колокольчик). Дети учатся греметь погремушкой, стучать по бубну, встряхивать колокольчик.

Детям 2-3 лет легче петь мелодии, которые не содержат развёрнутого текста, поэтому им даются упражнения на звукоподражание, задания сочинить мелодию без слов на слоги.

3-4 года - происходит координация слуха и голоса, музыки и движений, соединение знаний и умений.

Дети способны различать регистры, тембры звучания музыкальных инструментов, несложный ритм, отличают громкую и тихую музыку, узнают знакомые песни, пьесы. Начинает формироваться певческий голос (102).

В музыкально-ритмических движениях появляется большая согласованность с музыкой, дети выполняют более сложные задания, различают марш и пляску, отмечают в движении умеренный и быстрый темп.

Зона свободного звучания охватывает диапазон «ре» - «ля» первой октавы. У детей дыхание ещё неравномерное, короткое, не у всех развита артикуляция, дикция, некоторые затрудняются в произнесении отдельных звуков.

Дети могут играть на бубне, деревянных ложках, кубиках, погремушке, музыкальных молоточках, барабане, колокольчике, также их знакомят с металлофоном.

Дети могут сами придумать и текст, и мелодию. В этом возрасте на посильных детям творческих заданиях можно развивать музыкальные способности, использовать упражнения на различение и воспроизведение звуков по высоте и длительности.

Музыкальное восприятие развивается в движении, когда дети прислушиваются к звучанию, выражают настроение и характер произведения. Под влиянием музыки у них формируются и выразительные координированные

движения (55).

3.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

Интеллектуальную основу физической культуры составляют физкультурные знания, которыми необходимо вооружать людей, начиная с дошкольного возраста. На основе анализа режимных процессов, двигательной активности, содержания методик и программ по физическому воспитанию Ю.К. Чернышенко (131) была определена тематика, формирующая физкультурные знания, ее содержание и перечень, связанных с ней практических умений и навыков.

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. На картинках и в жизни узнавать процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения. Правильно называть эти процессы. Знать предметы, необходимые для умывания, для еды. Называть предметы и действия (предметы одежды и обуви; действия: снимать, надевать, обувать, расстегивать, шнуровать, завязывать и пр.). Называть некоторые свойства и качества предметов и действий, связанных с выполнением гигиенических процедур (мыло: розовое, гладкое; полотенце: пушистое, красивое, белое, чистое). Знать короткие стихи или потешки об умывании, одевании, еде, повторять их за взрослыми.

Практические умения и навыки. Уметь засучивать рукава, самостоятельно мыть руки, лицо, не разбрызгивая воду, пользоваться мылом, уметь насухо вытираться. Самостоятельно и аккуратно есть, хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться ложкой, без напоминания пользоваться салфеткой. При умывании не мочить одежду, вешать полотенце на определенное место без напоминания. Самостоятельно одеваться в определенной последовательности (с небольшой помощью). Аккуратно складывать и вешать одежду, исправляя неполадки в костюме (самостоятельно и с помощью взрослого). Убирать игрушки и другие материалы на место. Выполнять поручения взрослых, направленные на поддержание порядка в групповой комнате, на участке.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Учить различать эталоны направления: «вперед», «назад», «вверх», «вниз», «в стороны», «вправо», «влево»; темповые изменения, ритмический рисунок. Учить выделять 2 части в структуре движения: исходное положение и выполнение. Формировать представление о последовательности двигательного действия. Элементарные представления о правильной осанке.

Практические умения и навыки. Выполнять двигательные действия в соответствии с заданным направлением. Двигаться в умеренном темпе, ритмично ходить под музыку, легко подпрыгивать на 2-х ногах. Принимать правильное и. п.

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Основные части тела. На картинках узнавать и называть действия детей (купаются, загорают, ходят босиком, делают зарядку). Общие представления о вредных привычках. Знать и называть блюда, которые дают в детском саду. Навыки культуры поведения (вежливость в общении со взрослыми, сверстниками, правила поведения в детском саду).

Практические умения и навыки. Называть основные части тела: голова, туловище, руки, ноги (ладошки, пальцы, глаза, уши, брови, ресницы, нос, лоб, коленки, пятки, носки). Выполнять закаливающие процедуры с помощью взрослого. Различать хорошие и плохие поступки. Называть продукты питания, овощи, фрукты (хлеб, молоко, яблоко, груша, огурец, помидор и т. д.). здороваться и прощаться со взрослыми в детском саду, называть их по имени-отчеству. Благодарить взрослого, сверстника за оказанную помощь. Соблюдать элементарные правила поведения в раздевальной, умывальной комнатах, в спальней, в столовой, на улице: вести себя спокойно, не кричать, не мешать окружающим.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Элементарные представления о полезных и вредных растениях. Элементарные сведения о способах лечения простудных заболеваний, остановки кровотечения с использованием лекарственных растений, овладение приемами массажа (похлопывание, поглаживание, растирание). Учить, как вести себя с домашними животными (что можно и чего нельзя делать при контакте с животными на улице и дома). Правила обработки овощей и фруктов. Учить общению со взрослыми (нельзя вступать в контакт с незнакомыми людьми).

Учить различать виды наземного транспорта. Формировать представление об улице, ее основных частях. Дать первоначальные знания о сигналах светофора.

Практические умения и навыки. Проявлять осторожность при встрече с неизвестными растениями и грибами, не пробовать их на вкус, не рвать. Знать лекарственные травы, их свойства. Не трогать птичьи гнезда, не разорять муравейники, подкармливать птиц зимой, не мусорить в природе. Мыть овощи и фрукты перед употреблением их в пищу, не пить сырую воду из неизвестных источников, не купаться без ведома взрослых. Экономно и разумно использовать воду. Знать свою фамилию, имя, домашний адрес. Постоянно находиться в поле зрения родителей, воспитателей, знакомых взрослых людей. Знать и называть на картинках автобус, троллейбус, трамвай, автомобиль. Различать проезжую часть и пешеходный переход. Знать сигналы светофора и их значение (40).

РАЗДЕЛ IV. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1. Физическое развитие

Со среднего дошкольного возраста ребенок впервые заявляет о себе как о личности. С этого возраста начинают формироваться способы поведения детей, свойственные только мальчикам и только девочкам. Связано это с тем, что в это время происходит второй заметный выброс половых гормонов, необходимых для дальнейшей дифференцировки тканей органов и опорно-двигательного аппарата, для установки дыхания по женскому и мужскому типу. Именно с этого возраста должны предъявляться нагрузки с учетом половых признаков.

К 5 годам средний вес ребенка достигает 17-18 кг, рост 106-107 см. Развивается и совершенствуется его организм.

В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей (90).

4.2. Физические качества

На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других детей.

В этом возрасте увеличиваются скорость и продолжительность бега, совершенствуются ловкость, быстрота, выносливость. Бег широким шагом уже требует больших мышечных усилий для энергичного отталкивания, хорошего полета и активных движений рук. Для развития быстроты дети соревнуются друг с другом в скорости пробегания через площадку, играют в «догонялки», «ловишки» и т. д. Именно в подвижных играх дошкольники получают возможность выявить резерв скоростных способностей (24).

У детей в среднем дошкольном возрасте улучшается координация движений, умение придать силу броску. Это позволяет отработать технику выполнения движений во время метания предметов разными способами.

Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на средний дошкольный возраст (87). Взрослым необходимо создавать условия для проявления ловкости,

выносливости в играх и упражнениях. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В это время также интенсивно развивается гибкость, а в старшем дошкольном возрасте темпы прироста результатов снижаются. Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развивать у детей умение быстро набирать скорость при беге (челночный бег) (87).

Основной из задач этого возраста является целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств (преимущественно на основе силовых упражнений).

4.3. Основные движения

В среднем дошкольном возрасте продолжается физическое развитие ребенка. Движения для ребенка – это универсальное проявление его жизнедеятельности. Именно в этом возрасте дети испытывают наиболее острую потребность в движении. Существенно возрастают физические возможности детей: движения их становятся увереннее и разнообразнее. Именно в этом возрасте дети испытывают наиболее острую потребность в движении. В случае неудовлетворения и ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными и капризными.

В 4-5 лет в связи с развитием основных мышечных групп и совершенствования координации движений детям доступны такие сложные двигательные акты, как метание, прыжки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастические упражнения. У дошкольников увеличивается размах движений во всех суставах, одновременно ускоряется процесс коллагенизации фиброзной мембраны суставных капсул и связок, что делает их более прочными и эластичными. Ребенок осваивает движения, связанные с развитием мелких мышц кисти. От четырех до пяти лет происходит интенсивное развитие мышц-разгибателей и увеличение их тонуса, свойственного взрослому организму. У дошкольников среднего возраста увеличивается способность сохранять неподвижную позу, особенно при сидении, но ненадолго.

В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объем двигательной активности в этом возрасте составляет 10—12 тысяч шагов (2900—3300 метров), ребенок двигается 240—250 минут (более 4 часов) с интенсивностью в среднем 40—45 движений в минуту.

Несмотря на большое значение движений в развитии ребенка, педагогам и родителям следует понимать, что возрастные возможности овладения разнообразными движениями на пятом году жизни еще весьма ограничены и своеобразны, поэтому важно грамотно организовать накопление двигательного опыта ребенка, учитывая существенные физиологические и психические возрастные особенности. Остановимся на их обсуждении более подробно (105).

Основными педагогическими факторами развития ребенка как субъекта двигательной деятельности являются:

1. Создание условий для постепенного нарастания самостоятельности и активности ребенка (от поставленной воспитателем цели - к самостоятельному прогнозированию результата своей деятельности).

2. Развитие познавательной деятельности ребенка, обеспечивающей самостоятельное накопление собственного содержания двигательной деятельности (двигательного опыта).

3. Развитие способности к анализу результатов двигательной деятельности других детей и, постепенно, своей (в соответствии с поставленными целями).

4. Использование развивающих игровых приемов, стимулирующих элементарное двигательное творчество и самостоятельность ребенка.

Игровые мотивы деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе следует начинать формировать у детей аналитическое восприятие техники движений.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т. п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом (90, 105).

Основными движениями ребенок не только пользуется на специально организованных занятиях в детском саду, но и широко применяет их в повседневной жизни. Причем частота выполнения движений в жизненных ситуациях значительно повышает повторяемость на занятиях. Для формирования устойчивых навыков правильного осуществления двигательных действий, благоприятного их воздействия на функционирование органов и систем предлагаются систематические упражнения в разных ситуациях. Это достигается взаимодействием инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей. Обоюдный контроль педагогов и родителей за двигательным поведением ребенка позволяет быстрее сформировать у него самоконтроль выполнения движений. Поэтому разученный на физкультурных занятиях материал закрепляется индивидуально и в подгруппах в утренний или вечерний режимный отрезок времени на прогулке. Таким образом, обеспечивается двигательный режим и решение образовательных задач.

В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

Движения для ребенка среднего дошкольного возраста – это универсальное проявление его жизнедеятельности. В 4-5 лет в связи с развитием основных мышечных групп и совершенствованием координации движений детям доступны такие сложные двигательные акты как метание, прыжки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастические упражнения.

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно выполнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. При ходьбе их движения приобретают правильную ритмичность, но лишь на короткое время, на 5-15 мин. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В этом возрасте продолжается формирование перекрестной координации движений рук и ног, а также активных движений рук от плеча. Продолжаем укреплять стопу, учим выполнять энергичные, равномерные шаги. Развиваем ориентировку в пространстве во время ходьбы.

В беге согласованность рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко (96).

Дети среднего дошкольного возраста уверенно выполняют различные виды лазанья по горизонтальной и наклонной плоскости. Учатся выбирать самостоятельно способ лазания для преодоления препятствий (108).

Игровые мотивы деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Значительную роль в занятиях с детьми играет имитация. Игровая специфика имитации движения помогает ребенку увидеть в движении главное. Входить в образ детям помогают знания, полученные при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин. Нарастание требований в отборе имитационных, образных упражнений выражается в том, что движения, соответствующие тому или иному персонажу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть более сложными по структуре.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т. п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, к выполнению движения в соответствии с образцом.

Основными движениями ребенок не только пользуется на специально организованных занятиях в детском саду, но и широко применяет их в повседневной жизни. Причем частота выполнения движений в жизненных ситуациях значительно повышает повторяемость на занятиях.

В этом возрасте на первый план выступают следующие основные задачи формирования физического развития:

- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (ОРУ, ОВД, спортивные упражнения);
- закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- приучать к совместным действиям с другими детьми (77, 90).

4.4. Психические процессы

Только на четвертом году жизни ребенка память выделяется из процесса восприятия, зарождается способность воспроизводить объект в его отсутствие, удлиняется промежуток между запоминанием и узнаванием. Интенсивно развивается словесно-смысловая память: ребенок реагирует уже не на ритмико-мелодическую структуру слова, а на его значение. Постепенно ребенок переходит от пассивной речи к активной. Этот период обусловлен ростом словаря, усвоением грамматики родного языка, развитием понимания и произношения.

В возрасте 4-5 лет психический процесс восприятия совершенствуется, проходя путь от простого манипулирования к систематическому и планомерному рассматриванию объекта. Дети учатся выделять отдельные части и признаки у предмета, обследовать объект по-разному: в зависимости от цели.

Наряду с развитием восприятия идет процесс совершенствования внимания. Внимание в этом возрасте, как правило, редко возникает под влиянием внутренне подставленной задачи или размышлений, т. е. фактически не является произвольным. Можно предположить, что с началом формирования произвольного внимания связаны внутренне регулируемое восприятие и активное владение речью.

Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Теперь ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему?».

Развитие памяти, также характеризуется постепенным переходом от произвольного и непосредственного к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию. У детей 3-4 лет запоминание и воспроизведение в естественных условиях развития памяти, без специального мнемического операций, является произвольным. Развита непосредственная и механическая память, дети сравнительно легко запоминают и без особых усилий воспроизводят увиденное, услышанное, но только при условии, если оно вызвало у них интерес.

Также как и восприятие, память и внимание, воображение из произвольного (пассивного) становится произвольным (активным), постепенно превращается из непосредственного в опосредствованное, причем основным орудием овладения им со стороны ребенка являются сенсорные эталоны. Благодаря познавательной функции воображения ребёнок лучше

узнаёт окружающий мир, легче и успешнее решает возникающие перед ним задачи.

Сюжетно ролевые игры, особенно игры с правилами стимулируют также развитие мышления, в первую очередь наглядно-образного. Его становления и совершенствования зависят от развитости у ребёнка воображения (82).

4.5. Эмоционально-волевые свойства

К изменениям в эмоционально-волевой сфере в среднем дошкольном возрасте приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания. Причем они относятся не к ближайшим, сиюминутным, а достаточно отдаленным результатам деятельности. То есть, эмоциональные переживания теперь вызываются не тем фактом, который непосредственно воспринимается, а глубоким внутренним смыслом, который этот факт приобретает в связи с ведущим мотивом деятельности ребенка. Чувства теряют ситуативность, становятся более глубокими по смысловому содержанию, возникают в ответ на предполагаемые мысленные обстоятельства (140). У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки.

Изменения в эмоциональной сфере связаны не только с развитием мотивационной сферы, но и познавательной сферы личности, самосознания. Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными (65).

В данном возрасте развитие общения со взрослыми и сверстниками, появление форм коллективной деятельности приводит к дальнейшему развитию симпатии, сочувствия, формированию товарищества. Интенсивно развиваются высшие чувства: нравственные, эстетические, познавательные (124). У детей формируется способность сравнивать и дифференцировать разные эмоциональные состояния взрослых и детей; развивается умение видеть проявление эмоционального состояния в выражении лица, жестах, интонации голоса.

В 4-5 лет агрессивность сопровождается сопутствующими вегетативными изменениями: покраснением кожи, потоотделением и т. д. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны серьезными или незначительными причинами. Однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают. К 5 годам у ребенка формируется правильное поведение в коллективе, повышаются самосознание, самооценка, самоконтроль, развивается эмоционально-волевая сфера. Ребенок этого возраста стремится к сотрудничеству, ему уже не интересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. К пяти годам дети остро нуждаются в уважительном отношении, одобрении и поощрении, любые замечания и

подшучивания могут вызвать чувство тревожности и привести к возникновению устойчивых форм застенчивости (неуверенности) (58, 88, 110).

4.6. Морально-нравственные качества

При осуществлении нравственного воспитания детей среднего дошкольного возраста необходимо иметь в виду, что дети обладают значительно большими возможностями, чем малыши третьего и четвертого года жизни. Дети, посещающие детский сад, к четырем годам накапливают определенный опыт, который важно учитывать.

Прежде всего это опыт общения со сверстниками, опыт выполнения нормативных требований педагога, которые одинаковы для всех детей. Это опыт совместных переживаний – общая радость, общие заботы, а иногда огорчения, возникающие у малышей по разным поводам. Это опыт совместной трудовой деятельности (уборка групповой комнаты, участка, уход за огородными культурами), требующей от детей умения согласовать действия, оказывать друг другу помощь. Дети на четвертом году жизни приучаются играть вместе, поддерживать игровой замысел друг друга, пользоваться общими игрушками. В поступках детей, в их взаимоотношениях проявляются и положительные качества, которые, укрепляясь, создают основу доброжелательности, деликатности, правдивости, образованности, и отрицательные, которые препятствуют установлению дружбы между детьми (неумение и нежелание считаться с другими детьми, стремление подчинить себе товарищей). Педагогу важно не только проследить эти ранние нравственные проявления детей, но стремиться укрепить положительные, устранить отрицательные (118).

Предпосылками для развития устойчивого морального поведения и формирования начал коллективных взаимоотношений являются постоянство педагогических требований детского сада и семьи, постоянное воздействие положительного примера взрослых. Для развития положительных взаимоотношений очень важно предоставить детям возможность активно проявлять себя в разнообразной деятельности - много и содержательно играть, ежедневно трудиться, с интересом участвовать в занятиях. Именно содержательная деятельность, в которой детям постоянно приходится договариваться, уступать друг другу, согласовывать свои намерения с другими, формирует первый опыт коллективных взаимоотношений, создающих основу морального облика ребенка.

По мнению В.Г. Нечаевой (85), успешное формирование положительных детских взаимоотношений зависит от целого ряда причин: от имеющегося у детей опыта общения, положительных или отрицательных впечатлений, полученных ими, от благоприятных или неблагоприятных условий семейного воспитания, от умения воспитателя видеть особенности развития каждого ребенка, опираться на его положительные качества.

Начала гуманных детских взаимоотношений также складываются на пятом году жизни при условии внимания педагога к развитию детской

активности и самостоятельности. На этой возрастной ступени дети могут уже достаточно правильно оценивать как собственные поступки, так и поступки сверстников. При целенаправленном воспитательном воздействии ребята не только выражают желание вместе играть, строить, убирать игрушки, но, что особенно важно, стремятся оказывать друг другу помощь.

Важной задачей, приобретающей на этой возрастной ступени особое значение, является формирование взаимоотношений со взрослыми и сверстниками: вежливое, внимательное отношение к взрослым, умение дружно играть с детьми, защищать слабого, обиженного, помогать товарищам, проявлять заботу о маленьких. Бережное отношение к вещам должно стать нормой поведения и выражаться в стремлении и готовности починить, исправить вещи, привести их порядок, что содействует развитию начал организованности, аккуратности. Необходимо развивать у детей устойчивость и целеустремленность в деятельности: умение, самостоятельно играть, охотно выполнять поручения взрослых, проявлять старание, пытаться самостоятельно преодолевать возникающие затруднения, активно участвовать в занятиях, труде.

Следует позаботиться о расширении круга моральных представлений и знаний детей. Дети должны знать, что в детском саду ребята живут дружно, не ссорятся, делятся игрушками, помогают друг другу, заботятся о маленьких, уважают старших и слушаются их. Дети должны получить представления о том, что в создание вещей вложен труд людей, результаты труда надо беречь и ценить.

Таким образом, в данном возрасте развиваются представления о справедливости, доброте, дружбе, отзывчивости на основе анализа литературных произведений, а также повседневных ситуаций в жизни. Дети начинают понимать, почему надо уважать старших, нельзя мешать другим, когда они чем-то заняты. Проявляют доброжелательное, уважительное отношение к педагогу, родителям и близким (могут предложить стул, подарить открытку и т. д.) (85).

4.7. Навыки общения

На протяжении среднего дошкольного возраста общение со взрослыми проходит путь развития от внеситуативно-деловой (познавательной) до внеситуативно-личностной формы общения. Главным мотивом общения становится личностный. Взрослый выступает перед дошкольником в полноте своих особенностей, дарований, жизненного опыта. Он не просто индивидуальность, а конкретное историческое социальное лицо, член общества. Он получает в глазах ребенка собственное независимое существование. Поэтому для дошкольника приобретают значение такие детали жизни взрослых, которые их не касаются, но позволяют воссоздать полный образ данного человека. Исследование Е.О. Смирновой (112) убедительно показало, что в разговорах детей и взрослых с познавательными мотивами общения преобладают темы не о животных, природе и предметах, а о жизни,

работе взрослых, их взаимоотношениях. Общение имеет «теоретический» характер и включено в познавательную деятельность. Ребенок сосредоточен на социальном окружении, на «мире людей», а не предметов. Возникает потребность не просто в доброжелательном внимании, а во взаимопонимании и сопереживании. Детям важно знать, как нужно делать, как поступать правильно. Они соглашаются исправлять ошибки, изменять свою точку зрения или отношение к обсуждаемым вопросам, чтобы достичь единства мнений со взрослыми. Совпадение своей позиции с позицией взрослого выступает для ребенка доказательством ее правильности (73, 107).

Стремление к общности взглядов со старшими дает детям опору при обдумывании нравственных понятий, при становлении моральных суждений, ведь по самому своему происхождению правила поведения в обществе, взаимоотношения с товарищами социальны, и лишь овладевшие социальным опытом старшие могут помочь ребенку определить правильный путь (73, 107).

На пятом году жизни у дошкольников продолжает преобладать ситуативно-деловая форма общения со сверстниками. Постепенно возникает интерес к поступкам, способам действий, проявляющийся в вопросах, насмешках, репликах. У детей появляются склонность к конкуренции, соревновательность, непримиримость в оценке товарищей. Дети интересуются успехами товарищей, требуют признать собственные достижения, замечают неудачи других детей и пытаются скрыть свои промахи, однако стремятся привлечь внимание и к себе. Ребенок не выделяет интересов, желаний товарища, не понимает мотивов его поведения. И в то же время проявляет пристальное внимание ко всему, что делает сверстник. Таким образом, содержание потребности в общении составляет стремление к признанию и уважению. Контакты характеризуются яркой эмоциональностью. Дети используют разнообразные средства общения, и, несмотря на то что они много говорят, речь остается по-прежнему ситуативной (113).

Формирование образа самого себя происходит на основе установления связей между индивидуальным опытом ребенка и информацией, которую он получает в процессе общения. Налаживая контакты с людьми, сравнивая себя с ними, сопоставляя результаты своей деятельности с результатами других детей, ребенок получает новые знания не только о другом человеке, но и о самом себе. Как считает Г.А. Урунтаева (124), на протяжении дошкольного детства сохраняется общая положительная самооценка, основанная на бескорыстной любви и заботе близких взрослых. Она способствует тому, что дошкольники склонны завышать представления о своих возможностях. Расширение видов деятельности, которые осваивает ребенок, приводит к формированию четкой и уверенной конкретной самооценки, в которой выражается его отношение к успеху отдельного действия.

По мнению Р.С. Немова (82), к среднему дошкольному возрасту у многих детей складывается умение и способность правильно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества, причем не только в игровой, но также и в других видах деятельности: учении, труде и общении. Такое достижение

следует рассматривать как еще один шаг на пути к обеспечению нормального обучения в школе в будущем, так как с началом школьного обучения ребенку постоянно приходится оценивать себя в различных видах деятельности, и если его самооценка окажется неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается (82).

4.8. Музыкальные способности

4-5 лет - наличие некоторого опыта слушания музыки позволяет детям легко узнавать знакомые песни, пьесы, отличать наиболее яркие средства музыкальной выразительности.

«Примерный» диапазон «ре» - «си» первой октавы, в котором ребенок поет значительно чище интонационно, естественно, свободно и красиво. Пение звучит негромко и ещё неслаженно, дыхание становится более устойчивым, дети могут петь более протяжённые фразы, лучше произносят слова.

Начинается обучение детей игре на музыкальных инструментах, имеющих звукоряд, - металлофон. Детей учат приёмам звукоизвлечения: правильно держать молоточек (он должен свободно лежать на указательном пальце, его лишь слегка придерживают большим), направлять удар на середину пластины металлофона, не задерживать молоточек на пластине, а быстро снимать его. Ребёнок играет мелодию на одном звуке, воспроизводит ритмический рисунок. На закрепление используются попевки со словами, игра попевок на двух соседних звуках (101, 102).

Движения ребёнка ещё не очень скоординированы, и он ещё не овладел навыками свободной ориентации в пространстве. В этом возрасте дети ещё очень нуждаются и в показе движений, и в ясных, кратких пояснениях.

Дети выполняют задание на пропевание имён, импровизации мелодий на несложные тексты, у них налаживается слуховокальная координация. Они чище интонируют в пении, чему способствуют и творческие задания с применением подстраивания к звукам, транспонирования мотивов.

4.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

В среднем дошкольном возрасте знания детей постепенно переходят в навыки и привычку, при этом понимая биологический смысл производимых процедур. Основные темы, практические умения и навыки интеллектуального компонента физической культуры для детей среднего дошкольного возраста заимствованы из диссертации Ю.К. Чернышенко (132).

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы умывания, одевания, еды, ухода за внешним видом и поддержания порядка. Уметь объединять картинки или события по общему процессу. Знать многие предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур. Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и

не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Знать стихи, потешки о чистоте, опрятности.

Практические умения и навыки. Полоскать рот после еды, чистить зубы на ночь, уметь пользоваться носовым платком. Самостоятельно мыть руки и лицо, пользоваться полотенцем. Правильно пользоваться ложкой и вилкой. Спокойно садиться и вставать из-за стола, есть аккуратно, говорить «спасибо». Самостоятельно поддерживать порядок в групповой комнате и на участке. Самостоятельно застилать постель, одеваться в правильной последовательности.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Учить определять направление от себя, двигаться в заданном направлении (вперед-назад, вверх-вниз; направо-налево; за; между; рядом).

Учить выразительно двигаться под музыку, звуковые сигналы. Учить управлять скоростью движений. Различать движения большой и малой амплитуды.

Формировать алгоритм выполнения отдельного упражнения. Учить выделять 3 части в структуре двигательного действия: подготовительную, основную, заключительную. Познакомить с различными способами выполнения двигательных действий.

Учить узнавать правильное положение тела на картинках и в жизни, использовать слово «осанка».

Познакомить с видами спорта (бег, плавание, прыжки и т. д.).

Практические умения. Знать правую и левую руку, находить правую и левую сторону, изменять направление движения: двигаться в умеренном и быстром темпе, выполнять простейший ритмический рисунок. Изменять скорость двигательного действия в соответствии с заданием; выполнять размашистые и мелкие движения. Знать последовательность выполнения упражнения. Определять цель, действие и результат двигательного акта (назначение движения). Знать и называть способы выполнения в ОВД. Сохранять правильную осанку при ходьбе, следить за своей осанкой во время других занятий. На картинках и в жизни называть действия, которые выполняют спортсмены (бегут, плывут, прыгают). Знать, что такое «спортивное соревнование», «спортсмен».

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Знания о строении тела, внутренних органах, их назначении. Польза для человека солнца, воздуха, воды. Понятие «здоровье», что надо делать, чтобы быть здоровым. Что такое «вредные» привычки, как они действуют на здоровье человека. Знание значения питания для организма человека. Закрепление навыков культурного поведения.

Практические умения. Называть основные внутренние органы (сердце, легкие, желудок и т. д.) и их функции. Самостоятельно выполнять закаливающие процедуры. В элементарных понятиях объяснять роль закаливания для здоровья человека. Понимать, какой вред приносят плохие поступки, объяснить почему.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Колющие предметы, пожароопасные, ожогоопасные ситуации, лекарственные препараты. Бродячие животные. Незнакомые люди. Переохлаждение, тепловой удар, некачественные продукты питания. Продолжать учить различать виды наземного транспорта. Познакомить с классификацией транспорта: наземный, водный, воздушный. Формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте. Расширить представления об улице новыми сведениями (одностороннее и двустороннее движение). Уточнить назначение светофора.

Практические умения. Пользоваться предметами быта только с разрешения взрослых. Не подходить, не трогать бродячих животных. Не общаться с незнакомыми людьми. В элементарных понятиях объяснять причины переохлаждения, теплового удара, пищевого отравления; уметь оказать первую помощь. На картинках и в жизни называть виды наземного, водного, воздушного транспорта. Узнавать и уметь определять одностороннее и двустороннее движение. В жизни использовать знания о светофоре (40).

РАЗДЕЛ V. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

5.1. Физическое развитие

Специалисты выделяют старший дошкольный возраст жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, причем он имеет половую специфику. У девочек идет интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков – спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей и мышечной силы.

К 6 годам мышечная масса ребенка постепенно увеличивается и составляет 22-23 % от веса тела (12-15 кг), но оказывается почти в два раза меньше таковой по сравнению со взрослым, у которого она достигает 40-45 % или 30 кг (20, 21).

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Формирование опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы (95, 96).

Продолжается активное созревание организма. Увеличиваются рост и масса тела. Изменяются пропорции тела. Опорно-двигательный аппарат интенсивно формируется. Однако позвоночник, выполняющий сложные опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани; идет активное формирование его физиологических изгибов, наблюдается незавершенность строения стопы, начинается сращение костей таза.

Координация рук и ног выражена ярко. В возрасте 7-10 лет полностью формируется нервный двигательный центр, а с 6,5-7 лет начинается самый благоприятный период в освоении правильной, красивой походки и выразительных жестов. Старший дошкольный возраст – это период для формирования человека, умеющего красиво двигаться, но важно не перегрузить мышцы, беречь запястья ребенка, так как они еще не окрепли.

На 6-7 году жизни наступает период интенсивного роста детского организма, так называемый период «вытяжения» (вытягивания). Но, как правило, созревание регуляторных систем и сердечно-сосудистой системы организма отстает от бурного роста костно-мышечной системы. Устойчивость ребенка к нагрузкам в этот период снижается. Этот фактор необходимо учитывать при организации физической деятельности.

К семи годам значительно увеличиваются жизненная емкость легких и глубина дыхания, что приводит к снижению частоты дыхания. Частота дыхания составляет 22-24 раза в минуту, жизненная емкость легких достигает 1300-1400 мл. Заканчивается формирование легочной ткани, но продолжают рост и тканевая дифференциация бронхиального дерева. Наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Тип дыхания окончательно не установлен. Все свидетельствует о том, что дыхательная система ребенка этого возраста

еще не совершенна, поэтому применение физических нагрузок может привести к серьезным структурным и функциональным изменениям в дыхательной системе.

К 6 годам заканчивается развитие нервного аппарата сердца. Уменьшается число кровеносных сосудов сердца, но просвет их становится шире, появляются крупные сосудистые вены. Увеличивается толщина левого желудочка. Рост сосудов продолжается, но несколько отстает от роста сердца. К семи годам систолическое давление приближается к 110 мм рт. ст., частота сердечных сокращений в одну минуту – порядка 85-90 уд/мин.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна чрезвычайная гибкость туловища, что объясняется большой толщиной и податливостью межпозвоночных хрящей и поздним окостенением эпифизов позвончиков.

Несмотря на то что начиная с пятилетнего возраста, ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей и позвоночного столба, в шесть лет они развиты относительно слабо. В силу чего может легко произойти искривление позвоночника, если он будет испытывать на себе чрезмерную нагрузку. В это время у дошкольников чаще всего возникает нарушение осанки, что, в свою очередь, затрудняет работу внутренних органов, ухудшает здоровье, задерживает развитие ребенка. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

У детей к шести годам достаточно развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей, но они еще слабы и легко утомляются, поэтому, не имея достаточной поддержки мышц, ребенок или сутулится, или опирается грудной клеткой о живот. Для облегчения работы мышц ребенок вынужден постоянно прислоняться к опоре.

Слабость развития сухожилий, связок, фасций провоцирует частые травмы суставов конечностей. А скелет ребенка за счет высокой его пластичности, т. е. из-за большого количества хрящевой ткани и недостатка минеральных солей, из-за незавершенного окостенения легко деформируется. Поэтому необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок, особенно статических и силовых, иначе возможны серьезные нарушения в развитии скелета.

5.2. Физические качества

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста связаны с развитием физических качеств. Двигательная активность выше и разнообразнее, чем у младших детей. Мышцы становятся значительно сильнее, а движения – хорошо координированными. Повышается выносливость, но все же ребенок очень быстро переходит от одной деятельности к другой, так как

задействованные мышцы устают. Особенно низкой остается выносливость по отношению к максимальному силовому напряжению.

В этом возрасте выносливость развивается, прежде всего, в ходьбе, беге, прыжках, ходьбе на лыжах, в танцах, в плавании, подвижных играх и в самостоятельной деятельности (90).

Развитию скоростных качеств в этом возрасте способствуют упражнения в беге на скорость, развитию ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, развитию выносливости способствует непрерывный бег в течение 1-2 мин в медленном и в среднем темпе на 80-120 м.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам).

Учитывая, что ребенок пятилетнего возраста сензитивен к развитию быстроты, силы, гибкости (наибольший прирост результатов по исследованиям В.Г. Фролова), в шесть лет – ловкости, выносливости (у мальчиков), именно решение этих задач будет обуславливать достаточный количественный результат и уровень техники движений.

Дети этого возраста должны удовлетворять органическую потребность в движениях. В состоянии пониженной двигательной активности ухудшаются обменные процессы в тканях мозга. Снижается поток импульсов от неработающих мышц, что приводит к нарушению работы всех внутренних органов и, в первую очередь, сердца.

Дети старшего дошкольного возраста во многих своих проявлениях имеют существенные и специфические возрастные различия. В этот возрастной период особенно выделяются две группы детей. Одни из них расторможены, импульсивны, гиперактивны, деятельность их хаотична. Другие, напротив, вялые, заторможенные, инертные, гипоактивны, деятельность их спонтанна (20, 21).

В старшем дошкольном возрасте позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции.

Старшие дошкольники уже сравнительно хорошо владеют многими физическими качествами. У них более высокая *координация движений*, точны мышечные усилия, улучшаются пространственные и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые можно использовать с целью развития ловкости (24, 25).

Приоритетными упражнениями, лежащими в основе воспитания *ловкости*, являются упражнения, развивающие согласованность движений, пространственную ориентацию и связанную с ней точность, а также упражнения в равновесии, развивающие способность сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах (111).

В 5-6 лет у дошкольников улучшается координация движений, поэтому можно предлагать упражнения в парах или упражнения с закрытыми глазами, которые, в свою очередь, повышают настроение участникам процесса.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняется недолго. Низкой остается выносливость по отношению к силовым напряжениям. Однако под влиянием эмоциональных возбуждений дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, несвойственную ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказывается на общем состоянии организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

В старшем дошкольном возрасте ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств *быстроты и выносливости*, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость или повторяют несколько раз быстрый бег на короткие дистанции. С целью воспитания выносливости детям предлагается бег в медленном темпе на длинные расстояния (24, 25, 119).

Задачи формирования физического развития детей старшего дошкольного возраста:

1. Развивать быстроту и общую выносливость.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дошкольники начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Однако физическое и нервное напряжение для этих детей не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения желательно сочетать с известными, делать между упражнениями паузы для отдыха.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей выше силы мышц-разгибателей. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев.

Закрепляются навыки *ловкости и силы*, дети совершенствуют свои умения в играх, они сами могут придумать интересные способы отбивания и ловли мяча: из-под руки, в приседе, стоя спиной и т. д. (24).

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают *быстроту*, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей высоте ребенка) и т. д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию *ловкости* создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к *координации движений*, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития *быстроты*, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы дошкольники выполняют различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2-3 шага и др.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых — ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта

взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстрой реакции необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Развитие двигательных качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. «Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены».

Уровень развития физических качеств у дошкольников зависит от постановки физического воспитания, проводимого на основе возрастных функциональных возможностей ребенка. (119).

Основными задачами формирования физического развития детей 6-7 лет являются развитие в играх, играх-эстафетах быстроты, ловкости и общей выносливости; совершенствование координации движений.

5.3. Основные движения

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазании, овладевают элементами спортивных игр – футбола, баскетбола, хоккея и т. д.

Двигательная деятельность качественно меняется. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется функция равновесия. Дети свободно держат корпус, у них более совершенная координация движений, которые становятся согласованными и уверенными (20).

У старших дошкольников относительно хорошо сформирована двигательная сфера: они умеют ходить с разной скоростью, шаг равномерный, широкий. Бегают они легко и быстро. Кроме этого, они способны овладеть такими сложными движениями, как лазание, прыжки с разбега. Могут легко обучаться бегать на коньках, ходить на лыжах. Движения становятся разнообразными, ритмичными и пластичными. Шестилетки ловкие и быстрые, меткие в играх и упражнениях. В связи с этим основные движения выполняют ритмично и легко.

В этом возрасте значительно улучшается качество движений. Изменения происходят в мотивации освоения движений. Если ребенок младшего и среднего дошкольного возраста получает удовлетворение от процесса двигательной деятельности, то старший дошкольник испытывает его от результата: количественного или качественного. Вот почему мы видим, как ребенок может многократно выполнять одно и то же движение, добиваясь улучшения результата (особенно в соревновательной деятельности) (20).

В 6-7 - летнем возрасте особенно интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу. К 7 годам поперечный размер волокон в этих мышцах становится больше, чем во всех других. Следует помнить, что мышцы передней стенки живота еще слабы, поэтому ребенку трудно принимать стойку смирно, а подъем непосильной тяжести, жесткий соскок могут вызвать расхождение мышц брюшного пресса.

У старших дошкольников наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – возраст 6 лет. К этому периоду у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. Дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных ранее. В этом возрасте детям предлагаются упражнения в ходьбе и беге в чередовании, с постепенным усложнением задания и предъявлением требований к технике выполняемых упражнений.

Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем – на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуется несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание о почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшего дошкольного возраста достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на

качественную сторону выполняемых заданий. Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Дети старшего дошкольного возраста способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и от площади опоры. К старшему дошкольному возрасту показатели устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. У старших дошкольников продолжают совершенствоваться равновесие посредством разнообразных упражнений. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп и ритм. Улучшение результатов у детей происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Детям предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением взрослого, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

В этом возрасте возникает наибольшая вероятность травм при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры, – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадет не в руки, а в лицо.

При выполнении упражнений в лазаньи в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшем дошкольном возрасте задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Благодаря опыту, дети старшего дошкольного возраста упражнения по технике движений выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой,

переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений надо учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды движений (95, 96).

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, головы, кисти и пальцев рук и т.д. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Очень ценно, что дети понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя выдержку и настойчивость.

К седьмому году начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива (90).

5.4. Психические процессы

К шестилетнему возрасту у ребенка формируется сравнительно полный набор сенсорных эталонов. В этом возрасте возникает четкая избирательность восприятия по отношению к социальным объектам, т. е. сигналам, исходящим от человека.

К семилетнему возрасту совершенствуются более сложные функции восприятия: ориентирование в пространстве, во временной последовательности событий. Хотя оценка ребенком стандартных временных интервалов остается приблизительной, общая ориентировка во временной последовательности событий (вчера, сегодня, завтра) достаточно сформирована.

В.А. Крутецкий (63) считает, что развитие восприятия во многом определяется уровнем развития внимания и памяти. Закономерности этих психических процессов носят сходный характер. Постепенно, по мере психического развития, повышается устойчивость внимания. Как показали исследования В.С. Мухиной (81), развитию произвольности внимания в значительной степени способствует совершенствование планирующей функции речи. Речь дает возможность заранее словесно выделить для определенной задачи предметы, организовать внимание.

По сравнению с предшествующим дошкольным возрастом относительная роль произвольного запоминания у детей шести лет несколько снижается, вместе с тем прочность запоминания возрастает. В этот период идет развитие

произвольного запоминания. Многие ученые (81, 82, 88) пришли к выводам, что в 6 лет в психике ребенка появляется важное новообразование: дети овладевают мнемонической деятельностью, у них возникает произвольная память.

Интенсивно развивается словесная, смысловая память. К 7 годам она почти уравнивается с образной. В исследовании памяти детей 7 лет Р.С. Немовым (83) было выявлено три мнемонических уровня ее развития.

Соотношение произвольной и произвольной памяти в процессе их развития внутри учебной деятельности различно. В 1 классе эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного, т. к. у детей еще не сформированы особые приемы осмысленной обработки материала и самоконтроля. В психологии установлена следующая закономерность: лучше всего запоминается то, что служит предметом и целью мыслительной работы.

Н.Ф. Талызина (118) указывает, что обе формы памяти – произвольная и произвольная – претерпевают в младшем школьном возрасте такие качественные изменения, благодаря которым устанавливаются их тесная взаимосвязь и взаимопереходы.

Высшей ступенью человеческого познания является мышление – опосредованное и обобщенное отражение действительности.

Л.Ф. Тихомирова (121) считает, что в процессе мыслительной деятельности ребенка 7-го года жизни, с одной стороны, происходит расширение объема и углубление четких, ясных знаний об окружающем мире. Эти стабильные знания составляют ядро познавательной сферы ребенка, а с другой стороны, возникает и растет круг неопределенных знаний, выступающих в форме предположений, вопросов. Эти развивающие знания являются мощным стимулятором умственной активности детей.

Как указывает Г.А. Урунтаева (124), 6-летний ребенок может прибегать к наглядно-действенному мышлению, если перед ним встает задача, для решения которой у него нет опыта и знаний, либо их крайне мало.

Р.С. Немов (82) считает, что содержание образного мышления шестилетнего ребенка не ограничивается конкретными образами, но постепенно переходит на более высокую ступень наглядно-схематического мышления. С его помощью отражаются уже не отдельные свойства, а наиболее важные связи и отношения между предметами и их свойствами. Развитие образного мышления шестилетнего ребенка выражается в том, что его представление приобретает гибкость, подвижность. Эта форма мышления является основой для формирования логического мышления, связанного с использованием и преобразованием понятий. С другой стороны, наглядно-образное мышление создает предпосылки для перехода в дальнейшем к абстрактному мышлению и его высшему уровню – понятийному мышлению. У шестилетних детей ещё недостаточно сформированы мыслительные процессы (сравнение, обобщение, абстрагирование), хотя все предпосылки для этого уже созданы. Способность мышления выражается в разрозненности,

неупорядоченности, отрывочности, несвязности имеющихся знаний, отсутствии умения обосновать, аргументировать, доказывать.

На протяжении дошкольного возраста получают развитие и формы мыслительной деятельности: понятие, суждение, умозаключение.

Как отмечает Н.Н. Поддьяков (98), в развитии мышления дошкольника анализ материала производится по преимуществу в наглядно-действенном плане. Дети опираются при этом на реальные предметы или их прямые заместители, изображения. Процесс формирования мышления характеризует возможность оперировать представлениями на произвольном уровне. Эта возможность существенно повышается с возрастом в связи с усвоением новых способов умственных действий.

Н.Ф. Талызиной (118) было установлено, что умение классифицировать определенные предметы и явления развивает у дошкольников новые сложные формы собственно умственной деятельности, которая постепенно отчленяется от восприятия и становится относительно самостоятельным процессом, приобретающим свои особые приемы и способы.

Воображение аналогично, как все познавательные процессы, не обособленное явление. Оно находится в непосредственной зависимости от других форм деятельности и в частности от накопленного опыта. Л.С. Выготский (30) выделяет 4 основные формы, которые связывают деятельность воображения с действительностью.

Р.С. Немов (82) считает, что начало развития детского воображения связывается с окончанием периода раннего детства, когда ребенок впервые демонстрирует способность замещать одни предметы другими и использовать одни предметы в роли других (символическая функция).

Воображение ребенка 6 лет проявляется особенно ярко по сравнению с предшествующими годами. Отрыв детского фантазирования от действительности заключается главным образом в том, что ребенок, не знает основных закономерностей объективной действительности и поэтому легко нарушает жизненную реальность. Л.Ф. Тихомирова (121) доказывает, что видимое богатство детской фантазии является в действительности проявлением скорее слабости критической мысли ребенка, чем силы его воображения.

Л.Ю. Субботина (117) отмечает, что к 6 годам более ярко начинает проявляться целенаправленность воображения ребенка, устойчивость его замыслов.

По мнению Е.А. Панько (58), образам воображения в этом возрасте присущи особая яркость, наглядность, подвижность и изменчивость. Я.Л. Коломенский (58) предлагает обратить внимание на большую эмоциональность образов детского воображения в этом возрасте. Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией функций воображения: вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период – сенситивный для формирования фантазии. Дети большую часть своей активной деятельности осуществляют с помощью воображения.

Когда в процессе учебы дети сталкиваются с необходимостью осознать абстрактный материал и им требуются аналогии, опора при общем недостатке жизненного опыта, на помощь ребенку тоже приходит воображение.

Исследователи В.Ю. Давыдов (37), Е.В. Зайка (45) и др. указывают на воображение как на основу человеческого творчества, связывают развитие воображения с общим психологическим развитием ребенка, считают, что воображение является неперенным условием психологической подготовки детей к школе.

5.5. Эмоционально-волевые свойства

Эмоциональная сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее – от базовых эмоций он переходит к более сложной гамме чувств. Ребенок становится более уравновешенным и способным самостоятельно оценить свое эмоциональное поведение, назвать переживаемые эмоции, а также владеет навыками эмоционального предвосхищения своих действий и поступков окружающих его людей (70, 88). Увеличивается устойчивость чувств, они становятся более глубокими, осознанными и обобщенными, возрастает умение ребенка контролировать свои эмоциональные реакции. К 6-7 годам чувства становятся мотивом поведения ребенка. Наиболее ярко проявляется чувство долга. Ребенок осознает необходимость и обязательность правил общественного поведения и подчиняет им свои поступки. Возрастает способность к самооценке. Нарушение правил, недостойные поступки вызывают неловкость, вину, смущение, беспокойство.

По мере развития личности у ребенка повышается способность к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими возможностями и действиями, умение моделировать приводить в соответствие свои чувства, мысли и желания. На третьем году жизни произвольные действия ребенка содержат в зачаточной форме все признаки сознательного волевого действия: постановку цели и организацию исполнения. Приобретенный опыт дает ему возможность предвидеть некоторые последствия своих действий, но не всех и не всегда. Несформированность такого качества, как перенести поступок на более позднее время или не делать его вообще - показатель определенного отставания развития волевых действий у ребенка. К 4-5 годам появляется способность постепенно преодолевать импульсивность своего поведения, а к 5-6 годам ребенок осуществляет речевое планирование, обдумывает ситуацию, ставит цели и контролирует полностью свое поведение.

Изучение проблемы эмоционального и волевого развития детей средствами физического воспитания дало возможность многим авторам установить, что навыки владения собственным телом содействуют не только физическому развитию, но и формированию способности к произвольным действиям (13).

Так как одной из особенностей волевых действий является связь с движением, то, несомненно, физическое воспитание имеет непосредственное отношение к развитию воли (13, 74).

Установлено (76, 84), что физическая культура, спорт и подвижные игры предоставляют огромные возможности для эмоциональных проявлений положительного характера, разнообразных по качеству и силе.

Нельзя недооценивать роль физической культуры в формировании дисциплины, целеустремленности, самооценки, саморегуляции и других эмоционально-волевых качеств (90). В этой связи важно подчеркнуть, что телесное и духовное развитие в процессе физического воспитания выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию у дошкольников положительных эмоциональных свойств и волевых проявлений.

Таким образом, можно сделать следующие обобщения:

- эмоции и чувства тесно взаимосвязаны с собственно волевыми действиями детей дошкольного возраста;
- подвижные игры для дошкольников являются наиболее насыщенным переживаниями видом деятельности, который способствует развитию эмоционально-волевой сферы детей.

Основными задачами в данном возрасте выступают:

- развитие умения проявлять заботу о пожилых людях, о малышах: понимать их эмоциональное состояние по мимике, жестам, интонациям голоса; оказывать помощь;
- формирование осознанного отношения к социальным нормам поведения;
- развитие эмоциональной произвольности, волевых качеств;
- развитие умения управлять своим настроением.

В 5-6 лет агрессия проявляется в процессе реального взаимодействия детей. В ситуациях совместной деятельности («Раскрась картинку», «Мозаика», «Ателье») агрессивные дети проявляют меньший интерес к работе партнера. Они демонстрируют яркое отрицание, а иногда и агрессивное отношение к успехам сверстника, чрезвычайно редко уступают свои предметы.

Тревожность в возрасте 5-6 лет иногда можно наблюдать в соматических проявлениях (боли в животе, головокружение и т. д.), уровень самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.

Седьмой год жизни ребенка – кризисный, и одним из проявлений этого кризиса является эмоциональная неустойчивость. Ребенок стремится привлечь к себе внимание, пусть иногда и не очень адекватными способами. Можно наблюдать, что искренний и открытый ребенок становится замкнутым и молчаливым, он все больше и больше отдаляется от взрослых.

В 6-7 лет ребенок стремится быть лидером группы, что проявляется в его отношении к сверстникам. Другой ребенок выступает для них как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить (58, 65, 68, 70).

5.6. Морально-нравственные качества

К старшему дошкольному возрасту у детей ярко проявляется чувство привязанности к сверстникам, педагогам, детскому саду. Дети приветливы с окружающими, легко вступают в общение, добры, чутки, внимательны к замечаниям взрослых, способны остро переживать их. Одобрение своих поступков воспринимают с радостью и выражают готовность делать еще лучше.

Характерным для детей старшего дошкольного возраста (особенно подготовительной к школе группе) является формирующаяся у них общественная направленность. Она проявляется и в реальных детских взаимоотношениях, и в их высказываниях, и в оценке поступков сверстников, и в общей направленности совместной деятельности всех членов детского коллектива. Дети могут осудить поведение сверстников – их эгоистические поступки, недобросовестное отношение к делу – и высказать одобрение хорошего поведения товарища.

На пятом году жизни дошкольники в связи с активным развитием волевых процессов готовы к произвольности своего поведения, соподчинению мотивов. Это проявляется в способности сдерживать непосредственные побуждения, подчинять свои поступки выдвинутым требованиям. Однако, в развитии организованного поведения у детей старшего дошкольного возраста наблюдаются различия. Одни дети придерживаются норм поведения, умеют трудиться хорошо, быстро, доводить дело до конца, оказывать помощь товарищу, активно реагируют на предложение играть, замечают нарушения тех или иных правил порядка, стараются эти нарушения устранить. Другие испытывают из-за незнания правил или отсутствия навыка затруднения при выполнении работы (85).

Изменяется и характер взаимоотношений дошкольников. Именно в старшем дошкольном возрасте возрастает действенность нравственных представлений. Ребенок учиться следовать нормам морали, самостоятельно делать правильный моральный выбор. У детей возникает сознательная нравственность. Развиваются обобщенные представления об уважении, взаимопонимании, тактичности и щедрости на конкретных примерах («щедрый тот, кто отдаст свои сладости другому»).

К концу года старшие дошкольники уже воспринимают правила как норму поведения. У детей накапливается опыт коллективной жизни. Это проявляется и в совместных играх, и в труде, и в общих радостях. Складывается отрицательное отношение к таким аморальным качествам, как хитрость, лживость, жестокость, себялюбие, трусость (118, 124).

Таким образом, старший дошкольный возраст является сенситивным периодом в развитии морально-нравственных качеств личности.

5.7. Навыки общения

К концу дошкольного возраста устойчиво появляется высшая форма общения со взрослым – внеситуативно-личностная. На первое место у ребенка

выступает социальное окружение, а не мир предметов. Ребенок постигает смысл взаимоотношений между людьми, усваивает нравственные нормы и ценности, правила социального взаимодействия.

Важнейшее значение внеситуативно-личностного общения состоит в том, что благодаря ему ребенок узнает о взрослом как об учителе и постепенно усваивает представления о себе как об ученике. Проводя исследования о готовности детей к школе, Е.О. Смирнова (112) выявила, что наиболее успешно дети усваивают новые знания в условиях, приближенных к занятиям, или в обычной жизни, если владеют внеситуативно-личностной формой общения. Кроме того, сформированность данной формы общения сопровождается повышением внимания детей к воздействиям взрослого, организованности и целенаправленности поведения. Понимание детьми коммуникативной деятельности своей позиции видно из того, что они не отвлекаются, тщательно прослеживают все действия взрослого, не затевают разговоров на темы, не имеющие отношения к заданию. Таким образом, личностные мотивы общения сочетаются с наиболее адекватными для целей учения общими действиями в поведении ребенка. Поэтому в понятии о коммуникативной готовности ребенка к обучению в школе подразумевается сформированность у него внеситуативно-личностного общения (73).

В старшем дошкольном возрасте изменяется мотив общения со сверстниками. Складывается устойчивый образ сверстника, поэтому возникают привязанность и дружба. Происходит становление субъективного отношения к другим детям, т. е. появляются умение видеть в них равную себе личность, учитывать их интересы, готовность помогать. Возникает интерес к личности ровесника, не связанный с его конкретными действиями. Дети беседуют на познавательные и личностные темы, хотя деловые мотивы остаются ведущими. Главное средство общения – речь. Вследствие расширения спектра видов деятельности дошкольников, появляется стремление действовать совместно, при этом идти на компромисс, уступая друг другу игрушку, наиболее привлекательную роль в игре и т. д. Однако в данном возрасте такие поступки детей в большинстве случаев совершаются с подачи взрослого (124). Внеситуативно-деловая форма общения наблюдается у детей редко, к семи годам, но тенденцию к ее развитию можно наблюдать уже в шесть лет.

Особенности общения со сверстниками ярко проявляются в темах разговора. То, о чем говорят дошкольники, позволяет проследить, что ценят они в сверстнике и за счет чего самоутверждаются в его глазах.

В старшем дошкольном возрасте дети много разговаривают о себе, о том, что им нравится или не нравится. Они делятся со сверстниками своими познаниями, «планами на будущее». С возрастом в коллективе детей число конфликтов снижается. Ребенку становится важнее играть вместе, чем утвердиться в глазах сверстника. Дети чаще говорят о себе с позиции «мы». Приходит понимание того, что у товарища могут быть другие занятия, игры, хотя дошкольники по-прежнему ссорятся, а нередко и дерутся (73, 113).

На пороге школы возникает новый уровень самосознания и волевой регуляции поведения. Он характеризуется оформлением у ребенка его «внутренней позиции» - довольно устойчивой системы отношений к себе, к людям, к окружающему миру. «Возникновение такого новообразования, - пишет Л.И. Божович (18), - становится переломным пунктом на протяжении всего онтогенетического развития ребенка». Внутренняя позиция ребенка в дальнейшем становится исходным пунктом для возникновения и развития у него многих других, в частности волевых, качеств личности, в которых проявляются его независимость, настойчивость самостоятельность и целеустремленность (82, 83).

По мнению Г.А. Урунтаевой (124), у старших дошкольников богатый опыт индивидуальной деятельности помогает критически оценивать воздействия ровестников. Очень высокого уровня достигает умение сравнивать себя с товарищами у детей пяти-семи лет. С возрастом самооценка становится все более правильной, полнее отражающей возможности малыша. Так, в шесть-семь лет дошкольник хорошо представляет свои физические и умственные возможности, оценивает их правильно, у него складывается представление о личностных качествах и возможностях.

К семи годам у ребенка происходит важное преобразование в плане самооценки. Она из общей становится дифференцированной. Ребенок делает выводы о своих достижениях: он замечает, что с чем-то справляется лучше, а с чем-то хуже. Кроме этого, старшие дошкольники пытаются осмыслить мотивы своих и чужих поступков. Они начинают объяснять собственное поведение, опираясь на знания и представления, почерпнутые от взрослого, и на собственный опыт. На протяжении дошкольного возраста интенсивно идут процессы половой социализации и половой дифференциации. Закладываются основы представлений о мужественности и женственности. Возрастают половые различия мальчиков и девочек в предпочтениях занятий, видов деятельности, общения. К концу дошкольного возраста ребенок осознает необратимость своей половой принадлежности и строит свое поведение в соответствии с ней (124).

5.8. Музыкальные способности

5-6 лет - с обогащением тезауруса (жизненный опыт, опыт восприятия музыки, "словарь эмоций") восприятие музыки рождает более разнообразные впечатления.

В данном возрасте учитывается природный тип голоса каждого ребенка, при этом диапазон составляет «ре» первой октавы – «до» второй октавы. Дети используют различные типы дыхания (ключичное, грудное, нижнерёберное, а также смешанное), мелодии поются более сложные, в медленном и среднем темпе, динамика тихая и умеренно громкая. Значительно укрепляются голосовые связки ребёнка, налаживается вокально-слуховая координация, дифференцируются слуховые ощущения. Дети способны различать высокий и низкий звуки в интервалах *квинты, кварты, терции*. Пользуясь слуховым

контролем, дети начинают произвольно владеть голосом. У некоторых появляется более определённый тембр (101, 102).

Диапазон попевок расширяется, дети лучше ориентируются в расположении звуков мелодии, действуют более самостоятельно. После освоения металлофона дети старшей и подготовительной группы обучаются игре на других инструментах - струнных, духовых, клавишно-язычковых.

Дети 5-6 лет способны сами сочинять музыкальный ответ на предложенный текст, выполнять задания на нахождение тоники, воспроизведение мажорного и минорного ладов, которые помогают детям удерживать тональность в их импровизациях.

Усложнение программных требований, музыкально-двигательного репертуара направлено на развитие у детей способности чувствовать, переживать, различать музыкальные образы и средства их выражения в движении.

В 6-7 лет практические действия подкрепляются знаниями о музыке, обогащаются ими, формируются и зримо проявляются элементы эстетического отношения к исполнительству и музыке вообще. У детей 7-го года жизни легко отметить значительное продвижение в эмоциональном восприятии музыки, сопереживании, в исполнительстве, ритмике, в усвоении несложных музыкальных понятий, в песенном, танцевальном, игровом творчестве.

Дети мотивируют свои предпочтения, склонны задавать вопросы о музыке и ассоциируют свои переживания с её содержанием.

Диапазон голоса детей 6-7 лет остается прежним, дети лучше владеют певческим дыханием - могут петь фразы из двух тактов в медленном темпе. Голосовой аппарат укрепляется, однако певческое звучание происходит за счёт натяжения краёв связок. Проявляются напевность и звонкость. Обнаруживается чистота интонации, звонкий голос, художественно выразительное пение, артистичность, интерес к музыке. Певческая деятельность исключительно благоприятствует формированию простейших навыков музыкальной грамоты. Детей знакомят с музыкальными терминами.

В 6-7 лет дети могут более осмысленно импровизировать мелодии на заданный текст, сочинять попевки определённого настроения, жанра (танец, песня, марш). При импровизации звукоподражаний полезно создавать игровые ситуации, которые будят воображение детей. Ситуации, придуманные самими детьми или подсказанные педагогом, должны наталкивать на поиск выразительных средств, наиболее подходящих для контрастного образа. Творчество рождается из интуитивных и сознательных действий, их сочетание постепенно становится более прочным.

Продолжается обучение игре на музыкальных инструментах, игре простейших попевок, песенок, можно организовать небольшие ансамбли, оркестры (99, 102).

5.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

В старшем дошкольном возрасте знания детей переходят в навыки и привычку, при этом понимая биологический смысл производимых процедур. Основные темы, практические умения и навыки интеллектуального компонента физической культуры для детей старшего дошкольного возраста заимствованы из диссертации Ю.К. Чернышенко (132).

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. Углубление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур, о правилах поведения за столом. Формирование представлений о гигиенических основах организации деятельности (необходимость наличия достаточной освещенности, свежего воздуха, соблюдения правильной позы). Знание пословиц, поговорок, стихов о здоровье, гигиене, культуре поведения.

Практические умения. Самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процедуры, осваивать приемы чистки одежды, обуви. Показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической. Соблюдать правила поведения в общественных местах (первым здороваться со взрослыми, сверстниками, оказывать помощь, услугу; говорить тихо, не привлекая к себе внимания, не мешать другим). Объяснять смысл пословиц, поговорок о гигиене, культуре поведения. Следить за правильной осанкой во время сидения за столом, объяснять необходимость наличия правильного освещения, свежего воздуха в помещении, соблюдения позы.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Закреплять и расширять пространственные представления (левее, правее, выше, ниже, от, до, по диагонали, через, против хода); формировать выразительность движений, учить дифференцировать характер движений; развивать навыки творческих действий, активности, самостоятельности. Учить использовать внешние и внутренние силы для достижения положительного результата. Закреплять алгоритм выполнения двигательных действий. Учить устанавливать значимость тех или иных элементов движения. Расширять знания о способах выполнения двигательного действия. Объяснять необходимость сохранения правильного положения тела при статических позах и передвижениях. Закреплять представление о правильной осанке человека. Познакомить с понятиями «спорт», «физическая культура»; объяснять их значение в жизни человека.

Практические умения. Представлять направление движения по словесному описанию до его выполнения; выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкой; рационально использовать внутренние и внешние силы при выполнении упражнений, самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, музыкально-ритмические движения, общеразвивающие упражнения. Соблюдая установленную последовательность, уметь выделять главный элемент в движении, оказывающий существенное

влияние на достижение необходимого результата; самостоятельно выбирать оптимальный способ выполнения движения в зависимости от условий окружающей среды.

Самостоятельно применять в повседневной жизни основные средства развития правильной осанки; уметь контролировать свою осанку. Знать, что такое «спорт, физическая культура»; уметь объяснять роль движений в жизни человека; рассказать о физической культуре в детском саду.

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Человек, здоровье, здоровый образ жизни – систематизация и закрепление полученных знаний, формирование осознанного поведения по соблюдению здорового образа жизни.

Практические умения. Самостоятельно применять в повседневной жизни меры по укреплению и сохранению здоровья.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Первая помощь при переломах, повреждениях мышц, пищевых отравлениях. Меры предохранения от гриппа. Правила питания. Значение физической и двигательной подготовки для обеспечения безопасности жизнедеятельности. Расширить знания о городском транспорте. Продолжать знакомить с дорожными знаками. Познакомить с правилами поведения на железной дороге. Совершенствовать культуру поведения детей на улице и в транспорте.

Практические умения. Уметь распознать и оказать первую помощь при переломах, повреждениях мышц, пищевых отравлениях. Объяснять причины возникновения гриппа, простудных заболеваний. В повседневной жизни применять полученные знания по укреплению здоровья. Знать виды транспорта в городе, их особенности. Объяснять, за счет чего движется транспорт. Различать перрон, железнодорожный состав (вагоны, тепловоз), знать профессии, связанные с железной дорогой (проводник, машинист, диспетчер, ремонтник) (40).

РАЗДЕЛ VI. СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

В психолого-педагогической литературе (11, 19, 44) отмечается, что содержание работы педагога с родителями включает в себя, по сути, все вопросы воспитания и обучения детей, с которыми педагог знакомит родителей дошкольников. Для обсуждения с родителями не существует второстепенных тем, поскольку родителям необходимы знания об особенностях развития ребенка, задачах воспитания, методах, организации предметно-игровой среды, подготовке его к обучению в школе и др. (9, 10, 11). Для родителей представляют интерес такие проблемы, как воспитание послушания у детей, культуры поведения, проблема детской игры, страхов, агрессивности, раннего обучения. Почти в каждой семье стоит проблема – чем занять ребенка (114).

Особое место в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями отводится вопросам воспитания здорового ребенка (103, 126). Как показывают литературные данные (103, 126), родители имеют низкий уровень знаний в области физического воспитания своих детей и аспектах оздоровительной направленности физической культуры (29, 49).

В психолого-педагогической литературе (10, 44, 129) отмечается, что содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Существуют традиционные и нетрадиционные формы общения педагога с родителями дошкольников, смысл которых – обогатить их педагогическими знаниями, навыками совместного времяпровождения родителей и детей. Конечно же, родительская любовь и уверенность ребенка в родительской любви являются источником и гарантией его эмоционального благополучия, физического и психического здоровья (43).

Общеизвестно, что социализирующие и воспитательные возможности семьи во многом определяются состоянием взаимодействия родителей и детей, которое является интегративной характеристикой семейного образа жизни, особенностей совместной деятельности и межличностных отношений ее членов, представляющей систему их взаимообусловленных действий и влияний друг на друга (73, 97).

Важнейшим критерием гармоничности семейных отношений является их педагогическая продуктивность, которая обеспечивается за счет наличия общих интересов, убеждений и взглядов, ориентации на признание позитивных качеств, сильных сторон и значимости ее членов.

В контексте вышеизложенного безусловным преимуществом по сравнению с другими видами воспитания обладают средства физкультурно-спортивной деятельности, отличающиеся особой эмоциональностью, возможностью организации коллективной (совместной) деятельности с сопряженным развитием физического и двигательного потенциала детей (14, 42, 49). В то же время очевидно, что организация совместной деятельности родителей и детей средствами физической культуры и спорта во многом

затруднена в связи с недостаточной разработанностью организационно-содержательных и технологических аспектов данного процесса.

Литература

1. Абрамова, Г. С. Практикум по возрастной психологии / Г. С. Абрамова. - М.: Академия, 1999.
2. Агаджанян, Н. А. Проблема адаптации и экологии человека // Экология человека / под ред. В. П. Казначеева. – М.: Наука, 1988.
3. Агаджанян, Н. А. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Арктического Заполярья // Хронобиология и хрономедицина / под ред. Ф. И. Коспарова. – М.: Медицина, 1989.
4. Аганянц, Е. К. Влияние двигательного режима и латерального фенотипа на физическую работоспособность детей дошкольного возраста / Е. К. Аганянц // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК. – Краснодар, 1998.
5. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду / Е. А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Алямовская, В. Г. Как воспитывать здорового ребенка / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 11.
7. Алямовская, В. Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2003. - № 8.
8. Анастаси, А. А. Психологическое тестирование / А. А. Анастаси. - М.: - Педагогика, 1995.
9. Андреева, Т. В. Психология семьи: учебное пособие / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2010.
10. Арнаутова, Е. П. Общение с родителями: Зачем? Как? / Е. П. Арнаутова, В. М. Иванова. – М., 2003.
11. Арнаутова, Е. П. Планируем работу с семьей / Е. П. Арнаутова // Управление ДОУ. - 2002. - № 4.
12. Баландин, В. А. Динамика физического развития детей 6-10 лет / В. А. Баландин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физич. культ. и спорта КубГАФК. – Краснодар, 1998.
13. Баландин, В. А. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания / В. А. Баландин. – Краснодар, 2003.
14. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - № 3.
15. Барылкина, Л. П., Матвеева, И. П., Обухова, Л. А. Эти трудные согласные: Как помочь ребенку с нарушениями письма и чтения / Л. П. Барылкина: пособие для учителей, логопедов и родителей. – М., - 2005.
16. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Бим-Бад, Б. М. Антропологические основания теории и практики образования / Б. М. Бим-Бад // Педагогика. – 1994. - № 5.

18. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - М., - 1993.
19. Бойчева, В. Семья, ребенок, детский сад / В. Бойчева // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 5.
20. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н. И. Бочарова. - М., - 2007.
21. Бочарова, Н. И. Оздоровительный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей / Н. И. Бочарова. - М.: Аркти, 2002.
22. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г. М. Бреслав. - М., - 1990.
23. Быкова, Л. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям / Л. И. Быкова. - М.: Просвещение, 1991.
24. Вавилова, Е. Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981.
25. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. - М.: 1983.
26. Венгер, Л. А., Мухина, В. С. Психология / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. - М., - 1988.
27. Ветлугина, Н. А. Музыкальное воспитание в детском саду / Н. А. Ветлугина. - М.: Просвещение, 1981.
28. Ветлугина, Н. А., Держинская, И. Л., Комиссарова, Л. Н. Музыкальные занятия в детском саду / Н. А. Ветлугина [и др.]. - М.: Просвещение, 1984.
29. Волосникова, Т. В. Формирование здоровья ребенка в процессе семейного, дошкольного и начального школьного образования / Т. В. Волосникова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: материалы всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Москва, 17-19 января 2001 г.). - М., 2001.
30. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка /Л.С.Выготский // Вопросы психологии. - 1966. - №6.
31. Гайдадина, И. И. Необходимость совместной физкультурно-игровой деятельности родителей и детей / И. И. Гайдадина, И. Н. Меняйлова // тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. - Краснодар, 2009.
32. Ганзен, В. А. Теория и методология психологических исследований / В. А. Ганзен. - СПб., - 1991.
33. Гаркави, Л. Х., Квакина, Е. Б., Уколова, М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави [и др.]. - Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.
34. Гриневский, А. Н., Яковлев, В. Я. Игры для детей / А. Н. Гриневский, В. Я. Яковлев. - М.: ПО «Сфера» ВГФ им. Пушкина, 1992.
35. Гурия, А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов / А. Р. Гурия. - М., 1974.

36. Давыдов, Ю. В. Физическое воспитание дошкольников: сб. научн. тр. / Ю. В. Давыдов. – Волгоград, 1993.
37. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста разных типов конституции // Теория и практика физической культуры / В. Ю. Давыдов. - 1995.- №11.
38. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007.
39. Дворкин, Л. С., Медведев, А. С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – М., 1985.
40. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
41. Демидова, Е. В., Зузик, Ю. А. Уровень развития дошкольников детского образовательного комплекса // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания: сб. науч. тр. КГАФК за 1995-1996гг. / Е. В. Демидова. – Краснодар: КГАФК, 1996.
42. Доронова, Т. Н. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей 4-7 лет / Т. Н. Доронова. – М.: Просвещение, 2002.
43. Дробот, О. Любить друг друга – значит смотреть не друг на друга, а в одну сторону / О. Дробот // Семья и школа. - 1999. - № 10.
44. Дуброва, В. П. Теоретико-методические основы взаимодействия детского сада и семьи: учеб. пособие / В. П. Дуброва. - Минск, 1997. - 124с.
45. Зайка, Е.В. Комплекс игр для развития воображения. Вопросы психологии / Е. В. Зайка. – 1993. №2.
46. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986.
47. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: авторская программа / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. - № 6.
48. Иванов, В. А. Развитие двигательных качеств детей дошкольников возраста 3-7 лет в режиме детского сада // Дети и здоровье /В.А.Иванов. – Омск, 1993.
49. Ивасева, О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Ивасева. – Краснодар, 2006.
50. Ильин, Е. П. От культуры физической - к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры / Е. П. Ильин. - 1994. - №7.
51. Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» // Дошкольное воспитание. - 2000. - №5.
52. Каган, М. С. Музыка в мире искусств / М. С. Каган. - СПб., - 1996.
53. Каданцева, Г. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей 6 лет // Теория и практика физической культуры / Г. А. Каданцева. – 1993. - № 11-12.
54. Карпенко, Л. А. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко. – Ростов – н / Д.: Феникс, 1998.

55. Катинене, А. И., Палавандишвили, М. Л. Диагностика музыкальных способностей детей / А. И. Катинене [и др.]. – М.: Просвещение, Владос, 1994.
56. Козлов, И.М. Особенности координации мышечной деятельности у детей и подростков // Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под общ. ред. С. Б. Тихвинского, В. С. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991.
57. Коломина, Е. Развитие функции равновесия у детей дошкольного возраста (4-6 лет) // Тезисы докладов XVII научной конференции студентов и молодых ученых МОГИФК, посвященной 100-летию международного Олимпийского движения (28-29 апреля, 1994 г.) / Е. Коломина. – Малаховка, 1994.
58. Коломенский, Я.Л., Панько, Е. Я. Диагностика и коррекция развития дошкольника / под ред. Я. Л. Коломенского. Минск, 1997.
59. Колпаков, В. В., Губин, Г. Д., Хрущев, В. Л. Климатофизиологические аспекты экспедиционно-вахтовой организации труда // Вид и его продуктивность в апреле: Мат. 4-го Всесоюз. совещ. (3-7 апреля 1984 г.) / В. В. Колпаков. - Свердловск, 1984.
60. Коляда, М. Г. Семейная энциклопедия воспитания ребенка: 300 вопросов что делать, если ... / М. Г. Коляда. – Ростов-на-Дону: Феникс; Донецк: издательский центр «Кредо», 2007.
61. Комлев, И. О. Организация физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ с учетом климатических сезонов календарного года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / И. О. Комлев. - Краснодар, 2008.
62. Кравцова, Е. Е. Кравцов, Г. Г. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе / Е. Е. Кравцова. Знание. - М., - 1991.
63. Крутецкий, В. А. Психология / В. А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1986.
64. Крысько, В. Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним / В. Г. Крысько. - М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998.
65. Крюкова, С. В., Слободяник, Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: практическое пособие / С. В. Крюкова. - М.: Генезис, 1999.
66. Кузнецова, М. Н. Двигательная активность детей // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9.
67. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. - М.: АРКТИ, 2002.
68. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: учебное пособие / И. Ю. Кулагина. - М.: Изд-во УРАО, 1998.
69. Кучма, В. Г., Гаенгулов, Б. М., Скоблина, Н. А. Физическое развитие, состояние здоровья и образ жизни детей Приполярья / В. Г. Кучма [и др.]. – М., 1999.
70. Леонтьева, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.
71. Леонтьев, А. Н. К теории развития психологии ребенка / А. Н. Леонтьев // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / сост. Л.

- М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1994.
72. Лескова, Г. П., Буцинская, П. П., Васюкова, В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова [и др.]. - М., - 1981.
73. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина. – М.: Педагогика, 2007.
74. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателей детского сада / под ред. Л. В. Руссковой, - М.: Просвещение, 1986.
75. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
76. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева. - 1997. - № 6.
77. Лях, В.И., Панфилова, Н. Развивать координационные способности /В.И.Лях // Дошкольное воспитание. – 1991. - № 7.
78. Лях, В. И., Соколкина, В. А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. И. Лях [и др.]. – 1997. - № 2.
79. Мазурин, А. В., Григорьев, К. И. Метеопатология у детей / А. В. Мазурин, К. И. Григорьев. – М.: Медицина, 1990.
80. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
81. Мухина, В. С. Шестилетний ребенок в школе: кн. для учителей нач. классов / В. С. Мухина. - М.: Просвещение, 1990.
82. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов высших пед. учеб заведений в 3 кн. / Р. С. Немов. – М.: Владос, 1998.
83. Немов, Р.С. Психология: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. Кн. 3. /Р.С.Немов. – М., 1995.
84. Непомнящая, Н.И. Формирование воли / Н. И. Непомнящая // Дошкольное воспитание. – 1963. - № 9.
85. Нечаева, В. Г., Маркова, Т. А. Нравственное воспитание в детском саду / под ред. В. Г. Нечаевой, Т. А. Марковой. - М.: Просвещение, 1978.
86. Ноткина, Н. А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Ноткина. — Л., 1980.
87. Ноткина, Н. А., Казьмина, Л. И. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине / Н. А. Ноткина.— СПб., - 1993.
88. Обухова, А. Ф. Возрастная психология / А. Ф. Обухова. – М., 1999.
89. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. - М.: Изд-во института психотерапии, 2003.
90. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1990.

91. Островская, Л. Детские страхи / Л. Островская // Дошкольное воспитание. - 1987. - № 10.
92. Павлова, Л. Н. Раннее детство: развитие речи и мышления / Л. Н. Павлова. – М.: Мозаика-Синтез, 2003.
93. Палагина, Н. Н. Предметная игровая активность в раннем детстве / Н. Н. Палагина // Вопросы психологии. - 1998. - № 5.
94. Патология человека на Севере / сост. А. П. Авцын, А. А. Жаворонков, А. Г. Марачев, А. П. Милованов. – М.: Медицина, 1985.
95. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.
96. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л. И. Пензулаева. - М., - 2004.
97. Петровский, А. В. Популярные беседы о психологии / А. В. Петровский. М., - 1977.
98. Поддъяков, Н. Н. Умственное воспитание детей дошкольного возраста / Н. Н. Поддъяков. – М. Просвещение, 1988.
99. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста / Г. А. Праслова. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
100. Программа физического воспитания «Север» / под ред. М. В. Андреишиной, О. А. Аухадеевой, В. С. Колотковой, С. А. Мальцевой, Е. К. Тимофеевой, Л. В. Шарыповой. – Норильск, 1998.
101. Радынова, О. П. Слушаем музыку: книга для воспитателей и музыкальных руководителей детского сада / О.П. Радынова. - М.: Просвещение, 1990.
102. Радынова, О. П. Катинене, А. И., Палавамдишвилли, М. Л. Музыкальное воспитание дошкольников / О. П. Радынова [и др.]. - М.: Просвещение, 1994.
103. Романова, Е. Е. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества / Е. Е. Романова, С. О. Филиппова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3.
104. Рубинштейн, С. Л. Эмоции / С. Л. Рубинштейн // Психология эмоций. Тексты. - М.: МГУ, 1984.
105. Ругина, А. А. Методика развития физических качеств и формирования основных движений у детей 3-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Ругина. – Майкоп, 1999.
106. Ругина, А. А. Возрастные особенности темпов прироста показателей физической подготовленности и сформированности основных движений детей 3-6 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИ проблем физич. культ. и спорта КубГАФК / А. А. Ругина. – Т. 2. – Краснодар, 1999.
107. Рузская, А. Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками / А. Г. Рузская. – М.: Педагогика, 2002.
108. Рунова, М. Развитие движений на прогулке во второй младшей группе / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1991. - № 4.
109. Рунова, М. и др. Комплексы игр и упражнений для занятий физической культурой / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1995. - № 8.

110. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 4.
111. Семейное воспитание: краткий словарь / сост. И. В. Гребенников, Л. В. Ковинько. – М.: Политиздат, 1990.
112. Смирнова, Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Е. О. Смирнова. – М., - 2002.
113. Снегирева, Л. А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников / Л. А. Снегирева. - Минск, 1995.
114. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья / А. С. Спиваковская. – М.: Апрель-пресс, 2000.
115. Степанова, Г. Эмоциональные состояния ребёнка-дошкольника и их педагогическая оценка в условиях детского коллектива / Г. Степанова // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 5.
116. Старковская, А. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет / А. Л. Старковская. – М.: Новая школа, 1994.
117. Субботина, Л. Ю. Развитие воображения детей / Л. Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 1997.
118. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. завед. / Н. Ф. Талызина. - М.: Академия, 1998.
119. Телечи, В. И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / В. И. Телечи. - М.: Просвещение, 1987.
120. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. - М.: Просвещение, 1947.
121. Тихомирова, Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития, 1997.
122. Ткачева, В. В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья / В. В. Ткачева. – М., 2005.
123. Тупичкина, Е. А. Программное обеспечение дошкольного воспитания: учебно-методическое пособие / Е. А. Тупичкина. – Армавир: АГПИ, 1997.
124. Урунтаева, Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии: пособие для ст-ов пед. ин-тов, уч-ся пед. уч. и кол., воспитателей детского сада / под ред. Г. А.Урунтаевой. – М.: Просвещение, Владос, 1995.
125. Успенский, С. М. Живая Арктика / С. М. Успенский. – М.: Мысль, 1987.
126. Филимонова, О. С. Организация и содержание физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с различным состоянием опорно-двигательного аппарата на основе средств фитнеса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. С. Филимонова. – Краснодар, 2008.
127. Хрипкова, А. Г., Антропова, М. В., Фарбер, Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова [и др.]. – М.: МГУ, 1990.
128. Хрущев, В. Л. Здоровье человека на Севере: Медицинская энциклопедия северянина / В. Л. Хрущев. – М.: Астра, 1994.
129. Хямяляйнен, Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы / Ю. Хямяляйнен // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 11.

130. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций: учебное пособие к самостоятельной работе студентов ин-тов физич. культуры / В. М. Ченегин. - Волгоград, 1991.
131. Чернышенко, Ю. К. Дворкин, Л. С. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 1997.
132. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 1998.
133. Шабунин, Р. А., Шлык, Н. И., Гуштурова, И. В. Влияние различных двигательных режимов на развитие функциональных возможностей сердца и двигательных качеств у детей 3—6 лет // Новые исследования по возрастной физиологии / Р. А. Шабунин [и др.]. — 1987. — № 2.
134. Шакуров, Р. Х. Социально психологические особенности основы управления: руководитель и педагогический коллектив / Р. Х. Шакуров. – М., 1995.
135. Шеменев, А. В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд.пед.наук / А. В. Шеменев. – Омск, 2004.
136. Шипицына, Л. М., Хилько, А. А., Галлямова, Ю. С., Демьянчук, Р. В., Яковлева, Н. Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под науч. ред. проф. Л. М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2003.
137. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. - М.: Просвещение, 1989.
138. Эмоциональное развитие дошкольника / под ред. А. Д. Кошелевой. – М., - 1985.
139. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации / под ред. Е. М. Борисовой. – М.: Москов. психол.- соц. инст-т., 1998.
140. Colquhoun, C. M., Condon, R. Introversion – extroversion and the adaptation of the body-temperature rhythm to hight work // 5-th Internaccional Symposium on hight and shift work (Rouen, 12-16 may, 1980). – Chronobiologia, vol. VII, juli-september, 1980.
141. Jzard, C. E. The Psychology of Emotions / C. E. Jzard / Plenum Press. - 1991. - № 4.
142. Manlo, F. Zur alegemeinen Differenzierung der Ausdauerfahigkeiten // Theirie und Praxis der Korperkultur. - 1984. - №3.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I. ОСОБЕННОСТИ КЛИМАТА, МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	
1.1. Климатогеографические условия Крайнего Севера.....	6
1.2. Особенности метеопатологии детей.....	7
1.3. Диагностика метеочувствительности, профилактика метеотропных реакций и повышения общей резистентности организма детей.....	9
1.4. Особенности физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера.....	24
РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	
2.1. Основные физические качества.....	32
2.2. Основные движения.....	34
2.3. Психические процессы	36
2.4. Эмоционально-волевые свойства.....	39
2.5. Морально-нравственные качества.....	43
2.6. Навыки общения.....	45
2.7. Музыкальные способности	48
РАЗДЕЛ III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
3.1. Физическое развитие.....	51
3.2. Физические качества.....	52
3.3. Основные движения	53
3.4. Психические процессы.....	57
3.5. Эмоционально-волевые свойства	58
3.6. Морально-нравственные качества.....	59
3.7. Навыки общения.....	61
3.8. Музыкальные способности.....	63
3.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)	64
РАЗДЕЛ IV. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
4.1. Физическое развитие	66
4.2. Физические качества	66
4.3. Основные движения.....	67
4.4. Психические процессы.....	70
4.5. Эмоционально-волевые свойства.....	71

4.6. Морально-нравственные качества.....	72
4.7. Навыки общения.....	73
4.8. Музыкальные способности.....	75
4.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)	75
 РАЗДЕЛ V. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
5.1. Физическое развитие	78
5.2. Физические качества.....	79
5.3. Основные движения.....	83
5.4. Психические процессы.....	86
5.5. Эмоционально-волевые свойства.....	89
5.6. Морально-нравственные качества.....	91
5.7. Навыки общения.....	91
5.8. Музыкальные способности.....	93
5.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)	95
 РАЗДЕЛ VI. СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.....	
	97
ЛИТЕРАТУРА.....	99