

Артем Патрикеев  
*Физкультура в вопросах  
и ответах*

Детский сад-начальная школа



**Артем Юрьевич Патрикеев**  
**Физкультура в вопросах**  
**и ответах. Детский**  
**сад-начальная школа**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12197334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12197334)*

*ISBN 9785447429164*

**Аннотация**

Перед Вами весьма специфическая книга. Здесь информация, предлагаемая автором, сопровождается комментариями самих родителей, читающих заметки о физической культуре в начальной школе и детском саду. В книге поднимается большое количество вопросов, которые рассматриваются с разных сторон – как с позиции учителя (воспитателя, инструктора), так и с позиции родителей, которые неравнодушно относятся к своим детям. В этом аспекте данное издание окажется очень полезным и для специалистов.

# Содержание

Вступительное слово	6
Детский сад	10
Физическое воспитание в дошкольном возрасте	11
Определение ведущей руки	14
Упражнение для пальцев «Дружба»	17
«Кольцо»	18
Пальчиковая гимнастика	19
Развитие мелкой моторики у дошкольников	20
Развитие мышечной силы у детей дошкольного возраста	29
Четвертый год жизни – рекомендации к развитию	33
Пятый год жизни – рекомендации	36
Шестой год жизни – рекомендации	39
Музыкальное сопровождение на занятиях в детском саду и на уроках	41
Танцевальные упражнения	48
Тематическое занятие	50
Утренняя гимнастика для малышей дома и в детском саду	54
Закаливание в дошкольном возрасте	59
Комплекс упражнений для детей 3-х лет	63

Начальная школа	66
Теория физической культуры	66
Физкультура в школе	66
Физическая культура	71
Теория 1 класс. Что нужно знать	76
Возникновение физической культуры	77
у древних людей	
Теория 1 класс. Темп и ритм	80
Конец ознакомительного фрагмента.	85

**Физкультура  
в вопросах и ответах  
Детский сад-  
начальная школа**

**Артем Юрьевич Патрикеев**

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

ISBN 978-5-4474-2916-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступительное слово

Эта книга была создана на основании общения с родителями и специалистами, связанными с физической культурой и спортом. Общение проходило в Интернет-сообществе в Живом Журнале, которое и помогло мне собрать эту книгу. В самом сообществе вопросы и посты выкладывались по мере своего появления, так что темы могли постоянно меняться – сегодня одно интересно, завтра – другое. Чтобы хоть как-то упорядочивать сообщения, в сообществе использовались специальные метки (тэги). Здесь же в книге вся информация располагается не в хронологическом порядке, а в своих категориях. Так как информация взята из сообщества, то многие посты обсуждались с его участниками: родителями, специалистами. Иногда общение проходило оживленно, иногда ограничивалось несколькими фразами, но главное, почему я решил оставить большинство этих сообщений (с согласия участников сообщества), это интересные, полезные и совершенно разные взгляды на одни и те же вещи. Ведь людей много, у каждого свой жизненный опыт, каждый по-разному занимался физкультурой и спортом, кому-то повезло, и он всегда попадал только к хорошим учителям, тренерам, специалистам, а кому-то не везло, и им приходилось как-то с этой ситуацией бороться. Как мне кажется, такой интересный опыт может пригодиться в жизни, ведь никогда

не знаешь, как и что может обернуться. Беседы и обмен мнениями по тому или иному посту приводятся после каждой темы, если Вам это не интересно, Вы всегда можете просто перейти чуть дальше, к следующей теме. Но все же, я, как специалист, очень много почерпнул для себя из этих бесед: что-то узнал новое, на что-то взглянул под другим углом. Нельзя никогда упускать возможности поучиться на чужом опыте, а кому-то порой становится намного легче, когда приходит понимание, что еще у кого-то есть такие же проблемы. Сообщения участников сообщества находятся под их именами или под словами «вопрос», «мнение» и т. п. Я в сообществе выступаю под именем vikont-ic, так что не удивляйтесь, что «виконтиков» там так много.

В некоторых местах упоминаются слова: «ф-ра», «физ-ра». Я не сторонник таких слов, предпочитая называть наш предмет «физическая культура», чтобы дети не забывали из каких слов состоит название урока. Однако в высказываниях родителей я решил эти слова оставить, чтобы сохранить авторский тон сообщений.

В конце или в начале некоторых постов приводится книга, на основании которой тот или иной пост написан. Совсем не обязательно, что информация из книги дана целиком и полностью, выделяются только наиболее важные моменты для нас, к тому же, я старался выкладывать информацию пропустив через призму своего понимания и восприятия, порой что-то редактируя, подправляя или объясняя.

Данные ответы и вопросы, а также обсуждения различных тем могут быть интересны как родителям, интересующимся физическим развитием своих детей, так и специалистам, работающим в данной сфере, а так же студентам педагогических вузов.

В какой-то мере меня, наверное, можно было бы назвать автором-составителем, однако что ни говори, но ответственность за то, что публикуется, лежит на мне. Я отвечаю за подбор материала и конечно же, за свои слова.

Какая-то информация уже могла слегка устареть, но для сравнения того, что думали всего лет пять назад с тем, что получилось в итоге, она не менялась. Мне кажется – это как раз очень интересно посмотреть, как же все изменилось.

Вообще информации в книге очень много, и она очень разнообразна, надеюсь, что среди этого разнообразия каждый найдет для себя что-то полезное.

И подчеркиваю, в книге нет ни одной рекламной статьи (оплаченной или написанной под заказ), все ссылки или книги, выбранные для публикации, заинтересовали меня лично, и я посчитал их небезынтересными. В чем полезность или интерес того или иного сайта или литературного источника поясняется. И я не призываю Вас покупать все те книги, что упоминаются здесь, просто откройте их в книжном магазине, полистайте, а вдруг это будет именно то, что Вам нужно?

Огромное спасибо хотелось бы сказать всем активным



и не очень участникам сообщества, без которых собрать столько интересного материала не представлялось бы возможным.

Отдельно хотелось бы поблагодарить Милу Минц, которая помогла мне бороться с запятыми, никак не хотевшими занимать свои места.

# Детский сад

В этом разделе собраны статьи, которые относятся только к детскому саду (а точнее, к ребенку детсадовского возраста). Но это не значит, что в других разделах нет ничего интересного для дошкольников. Смотрите по содержанию, а лучше просмотрите всю книгу, потому что дошкольники быстро вырастают, а знать заранее то, к чему стоит готовиться, всегда полезно.

# **Физическое воспитание в дошкольном возрасте**

В дошкольном возрасте возможности к адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой системы намного ниже, чем у взрослых. Поэтому за нагрузкой дошкольников необходимо внимательно следить и, с одной стороны, не перегрузить их, а с другой, не приучить отдыхать на занятиях дольше, чем это необходимо для восстановления сил. Не стоит забывать, что у дошкольников силы тратятся довольно быстро, так что дети могут быстро уставать, но в тоже время, восстанавливаются они так же быстро. Это необходимо помнить, создавая комплексы или проводя занятия.

Упражнения, связанные с физической нагрузкой, желательно проводить через полтора-два часа после еды или сна и заканчивать надо не позднее, чем за час до сна. Лучше всего, когда занятие проводится с детьми в виде сюжетного рассказа, в который включаются физические упражнения. Это позволяет детям дольше сохранять сосредоточенность, помогает не концентрироваться на упражнениях, а воспринимать все в общем и целом. Занятие должно стать для ребенка веселой игрой, а не сборником физических упражнений. Упражнения для отдыха так же даются в игровой форме, так, после серьезной нагрузки нужно не сесть посидеть, а провести мини-игру, например, «собачка легла спать» или «ко-

шечка села отдохнуть и вылизывает себе лапки» – имитация сна и вылизывания. Упражнения необходимо максимально разнообразить, причем как сами упражнения, так и исходные позы (сидя, лежа, стоя, в упоре присев, на четвереньках и т. п.), это не только помогает развивать координацию движений и знакомит детей с новыми вариантами выполнения упражнения, но и создает положительный эмоциональный фон, ведь повторение одних и тех же упражнений детям может быстро наскучить.

Не забываем, что игровые упражнения – это не игры. В конце занятия необходимо проводить подвижную игру. Другое дело, что можно провести игру большой подвижности или малой, в зависимости от того, какую нагрузку получили дети во время основного занятия. Причем игры могут быть весьма разнообразны и включать в себя довольно сложные двигательные действия: ходьбу, бег, прыжки, лазание, перелезание, подлезание и т. п. Во время игры важно, чтобы дети старались хорошо выполнять нужные движения (те же подлезания) и заинтересовать их надо тем, что, если не суметь хорошо и правильно подлезть, ребенка может съесть волк (поймать водящий).

Кроме того, нужно помнить и о санках, на которых дети уже с трех-четырех лет могут кататься с невысоких горок самостоятельно, и о лыжах (с трех-четырех лет), трехколесном велосипеде (с трех-четырех лет, на двухколесном чуть позже – с четырех-пяти), о коньках (с трех-четырех лет), о ро-

ликах (некоторые пробуют уже с двух с половиной лет), а вот плавать никогда не рано и никогда не поздно.

В дошкольном возрасте физическое развитие играет ключевую роль в дальнейшем развитии человека. Ни в коем случае нельзя упускать это время. Иначе потом уже никогда не наверстаете.

# Определение ведущей руки

Занимаясь с ребенком, желательно знать, какая у него ведущая рука, причем это нужно не только для физкультурных занятий, но и для упражнений по письму, для оригами и т. п.

Для определения ведущей руки попробуйте ответить на некоторые вопросы и предложите ребенку выполнить несколько заданий:

1. Узнайте, имеются ли у ребенка близкие родственники с ведущей левой рукой.
2. Вспомните, какой рукой чаще пользовался ребенок в возрасте до одного года (брал погремушку, ложку и т. д.).
3. Предложите ребенку причесаться. В какую руку он возьмет расческу?
4. Обратите внимание, в какой руке ребенок держит карандаш или ручку во время рисования.
5. Предложите ребенку послушать часики. К какому уху он их поднесет?
6. Предложите ребенку похлопать в ладоши так, чтобы одна из рук была сверху. Обратите внимание, какая это рука.
7. Предложите ребенку скрестить пальцы в замочек. Большой палец какой руки ляжет сверху?
8. Предложите скрестить руки на груди. Предплечье какой руки будет наверху?
9. Предложите ребенку топнуть одной ногой. Какой ногой

он топнул?

10. Сидя, положить одну ногу на другую. Какая нога будет сверху?

11. Предложите ребенку посмотреть одним глазом в бумажную трубочку. Какой это будет глаз?

Если большинство заданий ребенок выполнял левой рукой, ногой, ухом, глазом, то ведущим является правое полушарие головного мозга. Соответственно ребенок, скорее всего, является левшой (причем это касается не только руки, но и ноги, глаза и т. п., что очень важно знать как на уроках физической культуры, так и на спортивных занятиях). Если же правой – то, соответственно, ведущим является левое полушарие головного мозга, а значит ребенок является правшой.

(Гаврина С.Е, Кутявина Н. Л., Топоркова И. Г., Щербина С. В. «Развиваем руки, чтоб учиться и писать и красиво рисовать», Ярославль, 2001).

*geraa*

Угу, моя дочь – правша, но у нее 7 и 8 пункты, как и у меня, упорно выполняются с левой рукой сверху, 6 иногда так, иногда эдак. По 1 пункту – чистых левшей не было, но я, при своих выраженных правшовых навыках, в спорте абсолютно равноценно выполняю упражнения и техники на обе стороны, да еще и стреляю слева. А по 2 – был период в самом начале, когда она пробовала все делать равноценно обеими руками, я не настаивала ни на чем принципиально, и она до-

вольно быстро сместилась в сторону правши.

*vikont-ic*

Определяя, правша или левша, те же специалисты, частенько забывают, что существуют амбидекстры, люди одинаково владеющие как правой, так и левой рукой (ногой, глазом и т. п.). Другое дело, если этого амбидекстра с детства учить выполнять задания только одной определенной рукой (например, он выполнил тест левой рукой, все и решили, что он левша), то естественно, что он вырастет левшой. Так что, конечно, не все так просто. Всегда надо внимательно относиться ко всем этим тестам и не делать поспешных выводов.



# Упражнение для пальцев «Дружба»

*Дружат в нашей группе девочки и мальчики.*

(пальцы рук соединяются в «замок»)

*Мы с тобой подружим, маленькие пальчики.*

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)

*Раз, два, три, четыре, пять,*

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

*Начинай считать опять.*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

*Мы закончили считать.*

(руки вниз, встряхнуть кистями)

## **«Кольцо»**

1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

2. То же упражнение выполняется пальцами левой руки.

3. Те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.

### **«Пальцы здороваются»**

Соединить пальцы обеих рук «домиком». Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т. д.

(упражнения взяты из книги Визель Т. Г. «Коррекция заикания у детей». Изд-во «Астрель», 2009).

# Пальчиковая гимнастика

## *Мои веселые пальчики*

Мои пальчики расскажут,  
Все умеют, все покажут.  
Пять их на моей руке.  
Всё делать могут,  
Всегда помогут.  
Они на дудочке играют,  
Мячик бросают,  
Белье стирают,  
Пол подметают,  
Они считают,  
Щиплют, ласкают,  
Мои пальцы на руке.

На первые две строчки – поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. Затем хлопать в ладоши. Далее подражать движениям, соответствующим содержанию текста.

## **Развитие мелкой моторики у дошкольников**

У дошкольников в обязательном порядке необходимо развивать мелкую моторику и координацию движений рук. Без их развития ни о каком правильном, хорошем письме говорить уже не придется, не говоря уже о других мелких и, на первый взгляд, необязательных действиях. При плохом развитии мелкой моторики и неподготовленности к письму можно сформировать у ребенка отрицательное отношение к обучению в школе. Ведь в первом классе без хорошо развитых мелких движений никуда. Не стоит все сбрасывать на детский сад и школу, там педагоги стараются, как могут, но дополнительные занятия с ребенком дома никогда не помешают. И не забывайте, что в дошкольном возрасте внимание уделяется именно подготовке к письму, самим письмом ребенок займется уже в школе. Мелкая моторика – это не только работа мелких мышц, это еще и координация движений, работа зрительного, речедвигательного, слухового аппаратов. Так что, развивая мелкую моторику, мы помогаем ребенку развивать и все остальные сопутствующие элементы (а кроме того, еще и память, усидчивость и многое другое). Развивая мелкую моторику, мы помогаем развивать и функции головного мозга, а чем лучше она развита, тем увереннее себя ощущает ребенок, и тем спо-

койнее и радостнее он будет ощущать себя в школе. На первый взгляд это может показаться странным, но упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, оказывают самое прямое стимулирующее влияние на развитие речи ребенка. Эти упражнения являются очень мощным средством поддержания и развития работоспособности коры головного мозга, а также средством взаимодействия ее с нижележащими структурами.

Начинать заниматься развитием мелкой моторики необходимо с самого раннего детства, примерно с одного года. Если упустить этот возраст (примерно с одного года до трех лет), то упущенное время уже будет не наверстать. Ведь как ребенок начинает познавать мир? Он все трогает, пробует на вкус и т. п. Посмотрите на новорожденного, его кисти всегда сжаты в кулаки, а если ему в ладошки что-то вложить, то он сразу сожмет пальчики, причем держаться может так крепко, что его можно будет даже приподнять (как не вспомнить тут легенду о спартанцах, которые для проверки дееспособности новорожденных давали им схватиться за палку, а затем держали над пропастью. Удержался, значит нормально развит, будет хорошим воином, не удержался, что ж, слабые Спарте не нужны). Эти хватательные действия ребенок совершает, не думая, пока еще работают рефлексy. Лишь постепенно развиваясь, он начнет выполнять эти действия осознанно. Первое время он умеет только хватать и удерживать предмет в руках, лишь по мере развития он научается от-

пускать предмет (нам это может показаться несколько смешным, как это, не уметь отпускать, но вот такое развитие человека предложила нам природа). Самое интересное, что, чем чаще ребенку приходится применять свои хватательные рефлексы, тем эффективнее будет происходить эмоциональное и интеллектуальное его развитие.

Влияние мелкой моторики (ручных действий) на развитие мозга человека было открыто уже давно, еще во II веке до нашей эры в Китае. Так что не стоит думать, что это всего лишь современное ноу-хау.

Почему же такое важное значение имеют руки? А все потому, что пальцы содержат огромное количество рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека. Посмотрите на любую акупунктурную схему кисти человека (некоторые схемы вообще изображают кисть, как миниатюрного человечка, где подушечка большого пальца – это голова), там различных важных точек будет огромное количество и, воздействуя на каждую из них, мы воздействуем на какие-либо внутренние органы организма (на те, с которыми эти точки рефлекторно связаны). Как говорят восточные медики: массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Соответственно, когда ребенок что-то хватает, удерживает или чем-то манипулиру-

ет, кроме познавательной деятельности, у него происходит и своеобразное воздействие на акупунктурные точки, через которые он положительно влияет на развитие своего организма.

Многие родители очень хорошо знают различные игры с ладошками, такие, например, как «Сорока-белобока», «Ладушки» и т. п. Но большинство родителей считают, что такие мини-игры служат всего лишь для развлечения, забывая (а порой и не зная) о развивающем и оздоравливающем воздействии. Российские физиологи доказали, что простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, а так же снимают умственную усталость. А за счет этого у ребенка может существенно улучшиться произношение различных звуков, что, естественно, не может не сказаться (в положительную сторону) на развитии и самой речи.

Всегда обращайтесь внимание на все действия ребенка, по таким умениям, как удержание чашки, ложки, карандаша в руке, да даже по такому простому действию, как умывание, можно оценить, насколько хорошо развита мелкая моторика. Так, если у вашего ребенка в четыре года не получается донести в ладошках воду до лица, то это значит, что мелкая моторика его немного отстаёт в развитии. А вот если в четыре месяца малыш уже может из сжатого кулачка вытащить один из пальцев, то это будет свидетельствовать о хорошем развитии мелкой моторики (только не надо сразу бросать все заня-

тия, умеет – хорошо, значит, можно переходить ко все более сложным упражнениям). Если вы обнаружили, что ваш ребенок отстает в развитии, не стоит огорчаться, каждый ребенок развивается по-своему, занимайтесь с ним пальчиковой гимнастикой, делайте упражнения. Литературы по данному вопросу сейчас выпускается довольно много, да и в Интернете информации полно, так что постарайтесь подобрать для своего ребенка упражнения поинтереснее.

Заниматься нужно регулярно, а не от случая к случаю, начиная с самых простых и доступных упражнений, постепенно их усложняя или видоизменяя. И не стоит забывать о том, что занятия должны проходить весело и интересно, ребенок не должен «мучиться», он должен учиться – играя.

Чем же можно заняться для развития мелкой моторики? А упражнений бесчисленное количество, все зависит от фантазии и возможностей как проводящего занятия, так и ребенка.

Не стоит забывать, что все упражнения проводятся как правой, так и левой рукой. Вот некоторые упражнения:

- запускать пальцами мелкие волчки;
- разминать пальцами пластилин или глину;
- катать поочередно каждым пальцем маленькие камешки, бусинки, шарики;
- одно из самых простых упражнений: сжимать и разжимать кулачки, можно представить это в виде бутона, который то раскрывается (когда солнышко встает), то закрывается



ся (когда солнышко садится);

- делать мягкие кулачки, которые проводящий может легко разжать, и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и крепкие, которые не разожмешь;

- двумя пальцами руки «ходить» по столу, сначала медленно, как будто кто-то крадется, а затем быстро, как будто кто-то бежит;

- показывать пальцы, сначала один (например, указательный), затем два (указательный и средний), три, четыре, пять;

- показать отдельно только один палец по выбору взрослого;

- барабанить пальцами (всеми сразу или поочередно) по столу;

- махать в воздухе только пальцами;

- кистями рук делать «фонарики»;

- хлопать в ладоши тихо и громко, в разном ритме и темпе;

- собирать все пальцы в щепотку (пальцы собрались вместе, затем разбежались);

- нанизывать крупные пуговицы, бусинки, кольца на нитку;

- наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль);

- завязывать узлы на толстой веревке, на шнуре;

- застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки, закру-

чивать крышки, заводить механические игрушки;

- закручивать шурупы и гайки;
- играть с конструкторами, мозаиками, кубиками;
- складывать и разбирать матрешку;
- рисовать в воздухе;
- играть с песком и водой;
- перебирать крупы;
- мять руками поролоновые шарики и губку;
- шить и вязать на спицах;
- рисовать, раскрашивать, штриховать;
- резать ножницами;
- рисовать различными материалами (карандашом, ручкой, мелом, цветными мелками, акварелью, гуашью, углем и т. д.);

– завязывать шнурки на ботинках или заниматься шнуровкой (вот здесь сразу вспоминается, как родители любят облегчать и себе, и ребенку жизнь, покупая обувь на липучках, однако облегчая в одном, мы упускаем другой момент, лучше с раннего детства научиться шнуровать ботинки (попутно развивая мелкую моторику), чем мучиться с этим уже во взрослом состоянии);

К пяти годам возможность выполнять точные, произвольно направленные движения возрастает, поэтому с детьми уже можно начинать выполнять более трудные задания, требующие достаточной согласованности движений кистей рук. К таким заданиям могут относиться:

- плетение из бумаги, ткани, тесьмы (например, плетение ковриков из бумажных разноцветных полосок);
- макраме;
- симметричное вырезание, а также вырезание различных фигурок из старых открыток;
- аппликация;
- вышивание.

Детям, готовящимся к школе, уже можно давать различные прописи и давать упражнения, помогающие в дальнейшем овладеть письмом:

1. Раскрашивание;
2. Работа с прописью;
  - а) обводка; б) доведение линий до конца и т. п.
3. Штрихование в различных направлениях.

Очень много интересной и полезной информации по данному вопросу можно прочитать в книге: Гаврина С. Е., Кутявина Н. Л., Топоркова И. Г., Щербина С. В. «Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать», Ярославль, 2001

*nadezhda\_k*

Мы пальчиковые игры (пассивно, конечно) и массаж кистей начинали с рождения.

*vikont-ic*

Это очень хорошо. Вы правы. Простейшие упражнения необходимо начинать выполнять чуть ли не с рождения. Просто у нас сообщество, начиная с детского сада, поэтому я

не стал акцентироваться на новорожденных. Наверное, зря.

# **Развитие мышечной силы у детей дошкольного возраста**

Интересная глава написана в книге Вавиловой Е. Н. «Укрепляйте здоровье детей» (несмотря на то, что книга 86 года, информация в ней, на мой взгляд, актуальна и интересна и сейчас): Нужно ли развивать мышечную силу?

Уровень развития основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости – позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, плаванием и пр.). К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, т. е. способность к проявлению мышечных усилий, от которой зависит правильность овладения движениями (вообще, если быть точным, то сила – это способность преодолевать сопротивление). Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, ходить на лыжах, высоко прыгать, далеко метать. Крепкий сильный ребенок легко осваивает новые движения (это при условии, что у него достаточно развита координация движений), он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любит упражнения с большой нагрузкой.

**Примеры силовой подготовленности детей:**

У детей дошкольного возраста силовой уровень достаточ-

но высок. Исследованиями доказано, что у мальчиков двух лет сила кисти составляет в среднем 6,4 кг, у их сверстниц – девочек – 6,0 кг, станова́я сила равна 11,0 кг. К семи годам сила мышц кисти правой и левой руки составляет у мальчиков соответственно 14,0 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11,0 кг. Станова́я сила мальчиков 39,0 кг, девочек – 34 кг. Особенно очевидны большие возможности дошкольников в проявлении силовых способностей, если рассмотреть показатели относительной силы (в пересчете на 1 кг массы тела ребенка). Она составляет 1,5—1,7 ед., т. е. ребенок в состоянии поднять предмет, масса которого значительно превышает его собственную. У детей дошкольного возраста силовой уровень достаточно высок.

Однако сила разных групп мышц у дошкольников развита неодинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.

Как определялась мышечная сила:

Мышечная сила определяется кистевым и становым динамометром. Для детей дошкольного возраста подходит кистевой динамометр, рассчитанный для измерения силы до 30 кг. Ребенок берет динамометр в руку, поднимает ее в сторону и сильно сжимает. После небольшого отдыха измеряется сила другой руки. Станова́я сила определяется становым динамометром. Ребенок становится двумя ногами на металлическую пластинку с крючком, за который прикрепляется динамометр, и тянет за ручку вверх, приклады-

вая усилие рук, туловища, ног.

Особенно важно достичь равномерного развития мышц сгибателей и разгибателей туловища и верхнего плечевого пояса. Эти мышцы обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Слабые мышцы плечевого пояса затрудняют выработку нормальной осанки.

Интересно еще и то, что некоторое время назад в сообществе поднимался вопрос по поводу того, кто же сильнее, мальчики или девочки. Как мне кажется, данная статья дает ответ на этот вопрос.

*gerraa*

По поводу последней фразы: это то, о чем я говорила и, увы, безуспешно пыталась объяснять мамам, защищающим своих драчливых отпрысков. Мышцы у пацанов и девчонок, скорость их реакции таковы, что из двух среднестатистических, примерно равных по «размеру» нетренированных детей пацан в любом возрасте будет сильнее девчонки. Так что весь этот треп, что бедных мальчиков гнобят девки – разговоры в пользу мальчиков, чтобы у них был повод безнаказанно лупить этих самых девочек. В определенном возрасте девочки еще берут «массой», действительно иногда, будучи крупнее мальчишек – но это быстро проходит, а желание стукнуть у последних остается...

Развивать мышечную силу, безусловно, необходимо. А указан ли там в этой книжке такой аспект, что до определенного возраста деткам не стоит увлекаться тяганием тя-

жестей, качалками и т. п., поскольку, грубо говоря, «плющатся» хрящи, фигура приобретает коренастые очертания, по росту юный фанатик-качок рискует проиграть в будущем своим ровесникам и т. п.

*vikont-ic*

В книге такого акцента нет. Хотя, конечно же, вы правы, увлекаться развитием силы в раннем возрасте (дошкольном и младшем школьном) нежелательно.



## **Четвертый год жизни – рекомендации к развитию**

Написано на основании книги: Глазырина Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

В этот период в физическом воспитании ребенка следует учитывать следующие особенности:

1. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и др.

2. Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками и т. п.

3. Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.

4. Проводить ежедневную (5—6 мин) утреннюю гимнастику. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом, сохранять правильное положение тела, соблюдать правильное направление.

5. Продолжительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 15—20 мин.

6. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх со взрослыми и сверстниками.

7. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

8. Проводить комплекс закаливающих процедур, мероприятий с использованием природных факторов. В холодное время года обеспечивать ежедневное пребывание на воздухе до 4 часов, летом – весь день. Проводить местные и общие водные процедуры – влажные обтирания, обливания ног, тела. Температура воды при местных процедурах постепенно снижать с 30 до 16—14 градусов. Постепенно переходить к общим водным процедурам – обливаниям всего тела. Начальная температура воды при обливании 34—35 градусов, конечная – 25—24 градусов, температура воздуха – не ниже 23 градусов.

*gerraa*

Гм. А каким, простите, боком к физическому развитию ребенка относится п.7? Нет, конечно, уже радостно, что хоть не надо забивать дитю голову делом Ленина и иже с ними, но на кой черт этот пунктик во вполне себе узкопрофильном списке?

*vikont-ic*

На самом деле, с моей точки зрения, этот пункт один из важнейших. Именно физическая культура помогает многим детям понять и осознать, что такое на самом деле доброта, взаимопомощь и т. п. Единственное, что для четырехлетних детей это все, в большей степени, объясняется действиями, а не словами.

Ведь физические качества всегда можно развить (в какой-никакой мере), а хорошего человека воспитать, например, начиная с 5-го класса, уже поздно.

# Пятый год жизни – рекомендации

Написано на основании книги Глазырина Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. В скобках даны мои добавления или комментарии.

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети могут систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом. Большое оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной (и спортивной) гимнастике.

В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

1. Продолжается закаливание. Необходимо обеспечить достаточное ежедневное пребывание на воздухе. Прогулку в зимнее время проводить при температуре воздуха до -18 -22 градусов, соответственно одевая детей – 4—5 слоев одежды. Приучать детей к самостоятельному влажному обтиранию до пояса. Проводить местные процедуры и общие: влажные обтирания, обливания ног, купание.

2. Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре и спорту, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.

3. В комплексы для пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упраж-

нения для мышц ног, рук, туловища, а также упражнения на внимание и координацию движений.

4. Все большее значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроты движений, ловкости, силе, выносливости (странно, что здесь забыта гибкость). Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

5. Для детей в домашних условиях желательно оборудовать своеобразный стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину (сейчас вполне можно купить готовые перекладины, бери и прикручивай, если будете делать колодки, то они должны быть сделаны так, чтобы перекладина не соскакивала случайным образом, например, от обычных раскачиваний). Просто сделать и гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку.

6. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.

7. Создавать условия для наблюдения за действиями старших детей (или иногда давать возможность поиграть со старшими детьми).

8. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности,

выполнить двигательные действия по собственной инициативе.

9. Приучать после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание. После подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причесываться.

## **Шестой год жизни – рекомендации**

Написано на основании книги Глазырина Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. В скобках даны мои добавления или комментарии.

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Ребенка надо учить правильной манере держаться. Словесные замечания типа «стой ровно», «подбери живот» (мощное замечание), «подними голову» (тоже неплохо) недостаточны. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные (подражательные) движения: «растягивание пружины», «лыжник», «зайчик», «кошечка добрая – кошечка сердитая» и т. п.; предлагать движения по типу заданий: «покажи, как качаются деревья», «как колют дрова», «как собирают ягоды, овощи, фрукты».

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие (а может и не наблюдаться). Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопи-

ем, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания детям в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег (по неровной поверхности, например, по ребристым дорожкам). Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы (если нет косолапости).

Следует продолжить комплекс закаливающих мероприятий, обеспечить ежедневное пребывание на воздухе, закреплять самостоятельные навыки в проведении простейших водных процедур – обливания ног водой контрастных температур и т. д. При обливании всего тела начальная температура воды 34—35 градусов, конечная 22—24 градуса. Если есть возможность, можно продолжить купание детей в открытых водоемах, увеличив его продолжительность до 8—10 минут.



# **Музыкальное сопровождение на занятиях в детском саду и на уроках**

Музыкальное сопровождение играет большую положительную роль на занятиях с детьми, однако не всегда просто подобрать музыкальное сопровождение к занятию. Есть много разных нюансов в проведении музыкальных занятий, и не каждый учитель или воспитатель может с ними справиться. Вот немного интересной и, я надеюсь, полезной информации по данной тематике:

Если есть возможность, то каждый разработанный комплекс с музыкальным сопровождением (особенно в детском саду и первом-втором классах), должны подчиняться определенному сюжету (например, «Зимняя сказка», «Приключения Буратино», «Бременские музыканты и др).

В свою очередь, каждое упражнение комплекса (или серия упражнений) могут иметь название и должны выполняться под «свой» музыкальный эпизод. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстро запоминает порядок выполнения движений.

Выбор музыкального сопровождения определяется характером упражнений, а также уровнем эстетической подготов-

ленности детей. При этом используется музыка из любимых мультфильмов, музыкальных сказок, кинофильмов, эстрадных песен, понятных детям. Важно, чтобы музыкальное сопровождение удачно «вливалось» в сюжет комплекса ритмической гимнастики. Запись должна быть чистой, с четко выраженным ритмом.

Многие музыкальные произведения помогают использовать приемы имитации и подражания, а также образные сравнения, которые повышают эмоциональный фон занятий и способствуют развития мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

В вопросе музыкального сопровождения для занятий ритмической гимнастикой с дошкольниками многие специалисты едины во мнении: музыка должна быть доступна восприятию ребенка. Очень важно, чтобы музыкальное сопровождение вызывало у ребенка моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности для выполнения упражнений музыкальные произведения должны быть удобными по темпу, с четкой и ясной фразировкой. Для младших дошкольников наиболее приемлем умеренно-быстрый или умеренно-медленный темп, для старших детей можно использовать произведения с замедлениями и ускорениями. Музыкальный темп определяется характером упражнений и должен меняться на протяжении занятия.

Наиболее подходящим темпом для подготовительной ча-

сти занятий считается 110—120 акцентов в минуту, для упражнений стоя в основной части 120—130 ритмических акцентов. Бег и прыжки удобнее всего выполнять под музыку с темпом 150—170 акцентов в минуту.

Для упражнений в растягивании, поворотах и наклонах головы использовать музыку в темпе 40—60 акцентов в минуту, для наклонов туловища 70 акцентов в минуту, для маховых движений 80—90, для подскоков – 120—150 и для быстрого бега 160 акцентов в минуту.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на формирование навыка произвольного расслабления, Шарманов С. Б. рекомендует использовать специальную музыку для релаксации в сочетании с естественными природными звуками, тематически связанную с сюжетом (крики чаек, шум морского прибоя).

Подбирая музыкальное сопровождение к занятиям ритмической гимнастикой с детьми, важно учитывать сочетание ритма, эмоционального и смыслового содержания.

Как показывают наблюдения, не только дошкольники, но и многие школьники не всегда способны согласовывать свои движения с музыкой. Многие не могут отметить хлопками метрический рисунок (ритм), не могут достаточно четко ходить и тем более бегать в соответствии с метрической пульсацией. Они выдерживают темп музыкального произведения, но, чувствуя его смену, не всегда точно ее воспроизводят (а очень важно научить их это делать).

Между тем наибольший эффект от выполнения упражнений получить можно только тогда, когда движения четко согласуются с музыкой, т. е. выполняются в заданном ритме и темпе.

Также необходимо учитывать и музыкальный размер.

Для дошкольников четырех лет рекомендуется использовать музыкальные произведения, написанные в размере  $2/4$ . В занятиях с детьми пяти лет правильно преимущественно использовать музыкальный размер  $2/4$  (120 уд/мин), но при этом не исключать музыкальные произведения, написанные в размерах  $3/4$  и  $4/4$ . Дошкольникам более старшего возраста и младшим школьникам необходимо в равной степени включать в занятия музыкальные произведения с размерами  $2/4$ ,  $3/4$  и  $4/4$ .

Поскольку занятия под музыку могут быть довольно динамичны, то нецелесообразно часто менять исходное положение, а также выполнять подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложится на одни и те же группы мышц.

На начальном этапе освоения комплексов (5—8 занятий) дети выполняют упражнения под руководством преподавателя, но в дальнейшем, когда станет очевидно, что у них возникают определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и они запомнили порядок выполнения упражнений, можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса.

Частота смены комплекса зависит, во многом, от инте-

реса к нему со стороны занимающихся. Если разученный комплекс выполняется неохотно, без интереса, значительная часть детей отвлекается, то его нужно менять. Хотя частенько достаточно немного изменить (усложнить) уже изученные упражнения, чтобы комплекс приобрел совершенно новую окраску.

Пример – музыкальные произведения, которые хорошо подходят для занятий:

М/ф «Бременские музыканты» и «По следам Бременских музыкантов»

«Наш ковер – цветочная поляна» – музыкальный размер  $2/4$

«Песня гениального сыщика» –  $2/4$

Дуэт Глупого Короля и Прекрасной Принцессы» –  $2/4$

Песня переодетых Бременских музыкантов –  $2/4$

Говорят, мы бяки – буки... –  $4/4$

Пусть нету ни кола и ни двора... –  $2/4$

Песня «Заграничных певцов» –  $4/4$

«Колыбельная» заграничных певцов –  $4/4$

Песня Ослика м/ф «Большой секрет» –  $4/4$

т/ф Приключения Буратино «Бу-ра-ти-но», Песня кота Базилио и лисы Алисы и Песня Карабаса-Барабаса –  $2/4$

Песня Дуремара –  $4/4$

А также песни из фильмов «Маша и Витя против Диких гитар»; «Происшествие в стране Мульти-Пульти»; «Достояние республики» (Кто на новенького –  $4/4$ ). М/ф «Ничуть

не страшно», «Осторожно, обезьянки» и многие другие.

Не стоит также забывать и о Маршах – 2/4; торжественной музыке (кстати говоря, наш гимн написан в музыкальном размере 4/4, только его нельзя использовать в занятиях) и Вальс с мазуркой – 3/4.

Статья написана на основании очень интересного методического пособия (которое, к сожалению, достать очень сложно): М. В. Кузьменко, Е.Е., Биндусов. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 84с.

По данному вопросу можно также посмотреть такую литературу:

Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение. – Владос, 1994. – 96с.

Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец: Физкультурная библиотечка школьника. – М.: Советский спорт, 1988. – 48с.

Лисицкая Т. С. Ритм+Пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160с.

Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шарабанова И. Н. Ритмическая гимнастика для школьников. Серия «Знание». – М.: Физкультура и спорт. – 1989. №4. С. 98—181.

Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник – М.: Московская правда – 1987. – 77с.

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методиче-

ское пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 35

# Танцевальные упражнения

Занимаясь физкультурой с детьми в детском саду, не стоит забывать и о таких упражнениях, как танцевальные. Вот примерно то, чем должны овладевать дети в разных группах:

Вторая младшая группа (третий-четвертый год жизни): Начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой. Ритмично ходить и бегать под музыку, менять вид движений в соответствии с изменением характера музыки. Водить хороводы с песней. Поворачивать кисти рук, притоптывать ногами в такт музыке.

Средняя группа (пятый год жизни): Двигаться в темпе, соответствующем темпу музыки. Выполнять шаг прямого галопа. Двигаться парами по кругу в плясках и хороводах. Перестраиваться по музыкальному сигналу.

Старшая группа (шестой год жизни): Стараться выразить в движении характер музыки. Начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой. Поочередно выставлять ноги на пятки, а потом притоптывать ногами. Выполнять приставные шаги с приседаниями. При кружении ступать одной ногой на носок, другой всей ступней. Отмечать простейший ритмический рисунок музыки хлопками; плавно поднимать руки вверх и опускать вперед и в стороны. Расходиться и сходиться в парах. В свободных плясках творчески использовать знакомые танцевальные действия.



Подготовительная группа (шестой-седьмой год жизни, а также эти упражнения могут относиться и к первому классу): Непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки; согласовывать движения с музыкальными фразами. Ходить торжественно-празднично, мягко-плавно. Ритмично перескакивать с ноги на ногу. Выполнять шаги польки; с притопом; приставные шаги с приседаниями. Выполнять плавные движения руками, хлопки в различном ритме. Участвовать в плясках и хоровах.

# Тематическое занятие

Для интереса и разнообразия физкультурных занятий в детском саду можно делать их тематическими. Например, провести комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), посвященный походу в лес:

## Комплекс ОРУ «В лесу»

### «Дышим лесным воздухом»

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз

1 – руки вверх – в стороны

2 – руки через стороны вниз

Повторить 4 раза.

### «Отгоняем комаров»

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1 – руки вперед

2 – руки вверх, помахать кистями, посмотреть на них

3—4 – руки через стороны вниз.

Повторить 4 раза.

### «Ищем грибы»

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз

1—2 – наклон вперед (не сгибая колен) руки в стороны, голову прямо – выдох

3—4 – и.п.

Повторить 4—5 раз.

### «Здравствуй, грибок»

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1—2 – присесть, постучать пальцами по носкам ботиночек, сказать: «Вижу»

3—4 – и.п.

**«Грибки, в корзину!»**

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс

Выполнить 8—10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

Повторить первое упражнение.

После такой разминки можно перейти и к основной части – подвижным играм:

**Подвижная игра «Грибы-шалуны»**

На площадке очерчивается круг – «корзинка грибника». В корзинке находятся дети – «грибы». Считалкой выбирается «грибник», который присаживается в присед в 2—3 м от круга – он долго ходил по лесу, устал и заснул. Ведущий произносит текст:

*На пеньке сидит грибник,  
Отдыхает, крепко спит.  
Тише-тише, не шумите,  
Грибника не разбудите!*

Дети-«грибы» выбегают из «корзинки», прыгают, шалят на лужайке. Ведущий говорит: «Грибник проснулся!» Грибник после слов воспитателя просыпается, видит, что грибы рассыпались – разбежались, начинает догонять детей – со-

бирать грибы в корзинку. Дети – «грибы» должны успеть забежать в «корзинку» до того, как до них дотронется «грибник». Тот, кого «грибник» запятнал, становится следующим водящим – «грибником».

Подвижная игра с речевым сопровождением **«Мы корзиночку возьмем»**

*Мы корзиночку возьмем,* – Шагают по кругу друг за другом

*В лес по ягоды пойдем.*

*Раз, два, три, четыре, пять,* – Останавливаются, выполняют «прыжину» (наклоны или приседания)

*Будем ягоды искать.* – Хлопают в ладоши.

*Пробежимся по дорожке,* – Бегут по кругу.

*Перепрыгнем через лужи.* – Прыгают на двух ногах.

*Под листочки мы заглянем* – Приседают

*Ягод соберем на ужин:* – Имитируют руками сбор ягод.

*Ежевика и малины,* – Шагают на месте.

*Голубики и калины.*

*Гроздья спелые брусники* – Выполняют пружинку,

*И немного земляники.* – Хлопают в ладоши.

Завершением тематического занятия может быть игра малой подвижности:

Например, **«Назови гриб (ягоду)»**

Дети образуют круг. В центр круга становится ведущий с мячом. Ведущий произносит текст:

*Ну-ка, Лена (Маша, Саша), не зевай!  
Гриб скорее называй!*

Или

*Ягод много есть в лесу,  
Ты назови всего одну.*

Затем ведущий кидает мяч любому ребенку, ребенок ловит его, возвращает ведущему, называя гриб или ягоду. Игра продолжается.

Тематическое занятие взято из книги Кирилловой Ю. А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов. – СПб.: «Детство-Пресс», 2005. В данной книге много полезной информации по данному вопросу.

# Утренняя гимнастика для малышей дома и в детском саду

## Вопрос

Подскажите, пожалуйста, с каких упражнений начинать ребенку 1,8 лет занятия утренней гимнастикой. Хотелось бы приобрести готовый комплекс для малышей на DVD. Мне попался только DVD «Утренняя гимнастика для малышей тетушки Софы», но, к сожалению, без отзывов.

*vikont-ic*

Мне попались такие отзывы:

«Уроки тетушки Софы» вообще на мой взгляд странный проект, на кого он рассчитан – непонятно. Очень все медленно – ребенок быстро теряет интерес, упражнения сомнительные».

«Мы смотрим „Прыг-скок команду“ на канале „Теле няня“. Она идет целый день – так что и зарядка, и физминутка у нас регулярная».

Но отзывов мало, а это говорит о том, что не так много людей этот диск используют.

Вы только не забывайте, что кассеты кассетами, но живое общение с ребенком намного лучше. Может быть удобнее использовать только музыку и делать упражнения вместе с ним?

**Утренняя гимнастика в детском саду**

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Все мы знаем, что, спеша на работу или по другим делам, мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика, проветрить за несколько минут до прихода детей. Подбирая комплекс упражнений, не забывайте, что вам нужно заинтересовать сразу достаточно большое количество детей. Ежедневное выполнение одних и тех же движений в течение 2 недель снизит интерес детей к ним. Старайтесь разнообразить выбранные комплексы новыми упражнениями.

Утренняя гимнастика в детском саду начинается с построения детей. Это построение проводится быстро и направлено лишь на то, чтобы рационально разместить детей на имеющейся у воспитателя или преподавателя площади, что особенно актуально, если занятие проводится в групповой комнате. Затем необходимо сосредоточить внимание детей, на-

чинайте упражнения с ходьбы и затем лёгкого бега. Очень полезны в этот момент упражнения на внимание: например дети отвечают хлопком руками на хлопок воспитателя, при этом не прекращая ходьбы.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Конечно, характер упражнений очень зависит от помещения. Если имеется большая площадь, хорошо включать такие упражнения, как бег, прыжки и т. д. Старайтесь объяснять упражнения кратко и понятно. Заранее продумайте объяснение и показ упражнения. Если дети посещают уже подготовительную группу, то иногда давайте только словесные указания, чтобы лучше подготовить детей к школе, где часто практикуются подобные объяснения на занятиях физкультурой. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись детьми правильно. Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе составляет около 10 – 12 минут.

*мнение*

А у нас зарядку проводит воспитатель, наверняка, у нее нет специальной подготовки, только теоретические знания, но об устройстве костной системы детей им знать необходимо, ведь в раннем возрасте все только формируется.

*vikont-ic*



Про воспитателей Вы сильно не беспокойтесь, если они нормально учились, то их должны были научить, как проводить зарядку, физкультминутки и утреннюю гимнастику.

### **Утренняя гимнастика дома**

Утреннюю гимнастику желательно проводить и дома, не только рассчитывая на воспитателей детского сада. Ведь она призвана помочь ребенку проснуться и подготовить мышцы к предстоящему дню. Никаких сложных упражнений в нее вводить не надо, достаточно простых, легких по исполнению и не требующих много места упражнений. Ни в коем случае не делайте резких движений и сильно не налегайте на растяжку, мышцы еще не разогреты, так что резкими движениями можно себе что-нибудь дернуть (растянуть). Вот что желательно попробовать:

Вначале потянуться, лежа на кровати: руки тянуть вверх, а ноги вниз одновременно. Секунд пять потянулись, расслабились и так раза четыре. Затем, также лежа, можно поднимать прямые ноги (невысоко), 6—8 раз, после «походить» лежа. Поднять руки вперед, согнуть их в локтях, затем снова выпрямить, 6—8 раз. Теперь можно и подниматься. Остальные упражнения выполняем стоя:

Потянуться вверх, как бы стараясь руками достать до потолка. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад (не делайте круговых движений головой). Движения руками вперед, назад, в стороны, вверх (вот здесь постарайтесь проследить, чтобы ребенок точно выполнял все движения, руки

должны быть прямые и смотреть точно в нужную сторону). Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, можно сделать круговые движения туловищем. Наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола (выполнять медленно, тянуться постепенно, без болевых ощущений). Подниматься на носки. Выполнить перекаты с пятки на носок. Сгибать поочередно правую и левую ногу (фиксировать позу «Цапли» на 2—3 сек). Поприседать – 5—10 раз. Если соседи позволяют, можно выполнить несколько легких прыжков (но это только после того, как вы хоть немного размяли стопу). После этого можно идти умываться. Такая гимнастика не должна занимать больше 5—7 минут. Упражнения можно слегка варьировать, менять, главное, чтобы ребенок не воспринимал их как рутину (необходимость, каторгу или что-либо подобное), а чтобы она стала для него еще одним веселым развлечением.

# Закаливание в дошкольном возрасте

Начинать закаливание детей необходимо с самого раннего возраста. Однако делать это надо осторожно, постепенно повышая интенсивность воздействия на организм. Какие самые важные факторы природы мы можем использовать? Вода, солнечные лучи и свежий воздух, вот наши главные помощники.

Первым делом не забываем проветривать комнату, в которой чаще всего находится ребенок. Проветриваем 3—4 раза в день, один из которых должен быть перед сном. Весной, летом и осенью, в хорошую погоду форточка должна быть постоянно открытой (только не создаем сквозняков). Зимой не стоит забывать про прогулки, хорошо, если получается провести на улице 3—4 часа, а летом и того больше. Главное, правильно подобрать одежду в зависимости от погоды, не зря же говорят: «нет плохой погоды, есть плохо подобранная одежда».

Закаливание воздухом осуществляется за счет принятия воздушных и солнечных ванн. Когда воздушные ванны проводятся зимой, первоначальная температура в комнате не должна быть ниже 19 градусов. Снижать ее необходимо постепенно, по мере привыкания организма ребенка. Каждые 4 дня понижаем температуру в комнате на 1 градус, однако не снижаем температуру ниже 15—16 градусов. В пер-

вый раз принимаем воздушную ванну не более 5—10 минут, постепенно увеличиваем длительность процедуры до 1—2 часов. Самое хорошее время для принятия воздушных ванн — с 8 до 12 часов дня. Только не стоит забывать, что все закаливающие процедуры проводятся совместно с различными физическими упражнениями и подвижными играми.

**Обтирания.** Выполняются шерстяной рукавицей или махровым полотенцем, смоченными водой. После обтирания водой обязательно обтираемся сухим полотенцем до покраснения кожи. Порядок обтирания такой: сначала одну руку, затем другую, далее переходим к груди и животу, затем уже ноги. Первоначально температуру воды не стоит делать менее 32—33 градусов, постепенно температуру понижаем на 1 градус в 5—6 дней, но не опускаем ее ниже 18—20 градусов. Если по каким-либо причинам происходит перерыв в обтираниях, то снова приступаем к ним с той температуры, на которой остановились. Обтирания не должны занимать много времени, 4—6 минут должно быть вполне достаточно.

Если с обтираниями все складывается удачно, тогда можно перейти и к обливанию. Если есть возможность, то летом обливания проводятся на воздухе (на даче, на природе), но это в том случае, если температура в тени не ниже 18 градусов. Обливаться начинаем сверху (только голову не трогаем): шея, грудь, спина, руки, ноги. В этом может помочь обычная лейка, с помощью которой очень удобно поливать целенаправленно на нужные части тела. Температура,

с которой следует начинать обливание, должна быть не ниже 35 градусов, и лишь потом, постепенно понижая ее (на градус в 4—5 дней), доводим до 20 градусов. После обливания обязательно хорошенько обтираемся до покраснения кожи. Эта процедура должна быть не такой длинной, как обтирание, достаточно и двух минут. Зимой обливание проводится точно так же, только, естественно, уже в ванне. Перед сном можно добавлять еще обливание ног.

Кроме того, обычное купание тоже является замечательным средством закаливания. Единственные моменты, на которые следует обратить внимание, это, чтобы купался ребенок не ранее чем через час после еды, а в воде не стоял столбом, а постоянно двигался. А вот время пребывания в воде зависит от температуры воды и окружающей среды. Все же лучше пусть ребенок не докупается немного, чем перекупается, поэтому начинать купание можно с 3—5 минут, постепенно увеличивая время нахождения в воде. Ребенок не должен сильно мерзнуть в воде, пусть лучше почаще вылезает на берег, обтирается и греется на солнце.

И вот теперь мы можем плавно перейти к солнечным ваннам. Специально часто принимать их нет необходимости, достаточно одного раза в день через один-два часа после завтрака. Здесь главное – соблюдать осторожность, ни в коем случае нельзя перегреться и уж тем более обгореть или получить солнечный удар. Головной убор в этой процедуре обязателен. Самое удачное время для такой ванны – с 10 до 12 ча-

сов дня. Но при этом температура в тени не должна быть менее 18 градусов. Первый раз достаточно и двух минут, причем 1 минуту погреть спину, а одну – живот. Затем время пребывания на солнце можно постепенно увеличивать (на 1 минуту раз в 2—3 дня). Но не желательно прогреваться более 30 минут. После солнечной ванны желательно или обтереться, или облиться, или искупаться.

# Комплекс упражнений для детей 3-х лет

Здесь даны интересные рекомендации и комплекс упражнений для детей до 3 лет из книги Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет, ФиС, 1999.

Правила, которым необходимо следовать при создании комплекса упражнений:

1. Предлагать малышам понятные упражнения, вызывающие у них интерес.
2. По мере усвоения упражнений, через 6—10 дней, необходимо их менять.
3. Упражнения с большой нагрузкой (такие как приседания, наклоны, повороты туловища) повторять не более 2—3 раз (хотя, насчет поворотов я бы с ним не согласился, это не настолько сложное упражнение, к тому же повороты можно выполнять с помощью родителей). А общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и ног – по 4—6 раз.
4. Упражнения должны содействовать развитию навыков ходьбы, бега, лазания, бросания и, главным образом, способствовать формированию правильной осанки. (я бы добавил сюда еще и равновесие (а с ним и развитие координации движений), ведь выделяют пять основных двигательных действий, которыми должны овладеть и на которые обращают основное внимание в детском саду: Ходьба, Бег, Прыжки,

## Лазание, Метание)

Примерный комплекс для детей трех лет (не забывайте, что любые упражнения можно как усложнять, так и облегчать, а это значит, что практически любое упражнение можно доработать и использовать для детей как постарше, так и помладше). И.п. – исходное положение:

1. «Полетай, как птица». Ходьба по комнате, поднимая руки в стороны и размахивая ими, как птица машет крыльями. Выполнять в течении 1—1,5 мин (время определяется интересом ребенка, если ему наскучит летать уже секунд через 30, то надо либо ввести дополнительные элементы (задания), либо менять упражнение).

2. «Был маленький, стал большой». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Присесть в упор присев, положив руки на колени и наклонив голову. Встать и, потянувшись, поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз. Есть такая игра «Великаны и Гномы», когда дети или ребенок ходят по комнате (залу), а ведущий говорит «Великаны» или «Гномы». На первую команду дети поднимаются на носочки, поднимают руки вверх и тянутся к потолку, а по второй команде начинают передвигаться «гусиным шагом» (в приседе).

3. «Самолет». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются наклоны туловища направо-налево, одновременно делая большие махи руками (или же постараться удерживать руки точно в стороны (даже в наклоне) – что намного труднее).



4. «Покажи ножки». И.п. – стоя боком к стулу, ноги вместе, держась за спинку стула одной рукой. Поочередно поднимать вперед-вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать ее в колене. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

5. «Попрыгай по кочкам». И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки по комнате поочередно на одной и другой ноге. Выполнять в течение 30—40 сек (если соседи снизу позволят).

6. Ходьба с хлопками. Ходьба по комнате, делая хлопки руками перед собой, над головой и за спиной. Выполнять 1—1,5 мин.

# **Начальная школа**

## **Теория физической культуры**

### **Физкультура в школе**

Множество статей выходит как в защиту физкультуры, так и против нее. В этой статье давайте попробуем разобраться и представить, какой же должна быть физкультура в школе.

Некоторые люди воспринимают физкультуру однобоко – вроде как она должна укреплять здоровье и тренировать ребенка, но забывают, что физкультура помогает воспитывать полноценную личность, повышает уровень общительности, социальной активности ребенка, учит самообладанию, терпению, взаимопомощи и многому другому.

При нормальной организации и отсутствия проблем в школе занятия физкультурой проходят в специально оборудованном спортивном зале, либо на улице, также на специально оборудованной площадке. И в спортзале, и на площадке создаются определенные условия, согласно государственным нормативам. В спортзале нормативы регламентируют, сколько школьников может заниматься на данной площади, какова должна быть высота потолков, вентиляция и отопле-

ние, сколько должно быть подсобных помещений и раздевалок, сколько душевых и комнат отдыха, какие спортивные снаряды должны присутствовать. На площадке нормативы регламентируют, каким образом должны располагаться ворота для футбола, баскетбольные корзины и волейбольные сетки. Все это должно отвечать требованиям безопасности в первую очередь.

Конечно, бывает всякое, и с залом что-нибудь случается, или зала совсем нет. Тогда учителю приходится что-то придумывать, проводить уроки в коридоре, музыкальном зале, актовом зале или в игровых комнатах. Но в любом случае всегда можно придумать, как сделать урок максимально безопасным и интересным.

Каждый урок делится на три части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть, или разминка, готовит организм к нагрузке и должна содержать именно те разминочные упражнения, которые подготовят организм ребенка к основной части данного урока. Так, например, если в основной части будут прыжки, значит и мышцы ног нам надо подготовить соответственно, а если работа на перекладине или гимнастической стенке, то разминочные упражнения должны быть уже несколько иными. Поэтому разминка не должна быть однообразной.

В основной части проводится все то, чему посвящен данный урок: разучиваются новые упражнения, выполняется бег, прыжки, метание, лазание, упражнения на координацию

движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Заключительная часть предназначена для того, чтобы организм правильным образом пришел в норму, наладилось дыхание и пульс, проводятся подвижные игры малой подвижности.

Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня у учеников довольно сильно ограничена. Хорошо, если получается на перемене немного подвигаться, но в большинстве своем учителя не разрешают бегать по коридорам и рекреациям, что, в принципе, правильно, так как травмоопасно. Но по-другому дать выход своей энергии ученики не могут. В этом как раз помогает физкультура, которая предоставляет возможность и условия для разрядки учеников. Главное, чтобы на уроке было поменьше разговоров и побольше двигательной работы. А кроме того, на уроке физкультуры у детей есть возможность познакомиться с различными предметами и снарядами.

Иногда, когда есть возможность, физкультура в школе проводится под музыку. Очень хорошо, когда так получается, так как такие занятия развивают слух, чувство ритма и внимание школьников.

Однако физкультура – это не только одни лишь уроки, это еще и физкультминутки, которые должны проводить другие учителя во время своих уроков. Физкультминутки необходимы для снятия физического и умственного напряжения, смена деятельности порой просто чудеса творит. К большо-

му сожалению, физкультминутки проводятся только в младших классах, так что ученикам средней и старшей школы приходится жить от перемены до перемены. И очень даже зря, потратив всего несколько минут на «разрядку», они могли бы получить гораздо лучшие результаты работы в конечном итоге. Кроме того, еще проводятся физкультурные праздники, соревнования, Веселые старты и т. п.

Физкультура в школе должна сопровождаться предварительным медицинским осмотром, целью которого является оценка состояния здоровья школьников (кстати, не забываем, дети с отклонениями в здоровье участвовать в соревнованиях не имеют права, вдруг там с ними что-то случится?). В случае каких-то отклонений в здоровье какого-либо из учеников, медицинские работники должны уведомить учителя об этом (или учитель сам в начале года просматривает карты детей, чтобы отметить для себя все возможные патологии). В зависимости от медицинского осмотра, врач может рекомендовать учителю, какие упражнения для данного ребенка могут более полезны, а какие вообще нельзя проводить. Здесь только хотелось бы сразу предупредить родителей, если ребенок получает какой-либо диагноз: «порок сердца», «врожденный вывих» и т. п., в течение года, об этом обязательно надо уведомить учителя физкультуры. Иначе откуда он вообще сможет узнать, что с вашим ребенком что-то не так?

Во многом уроки физкультуры в начальной школе про-

должают то, что развивали у детей в детском саду. Это основные физические качества, координацию движений, умение играть в подвижные и командные игры. Так, например, физкультура в начальных классах продолжает обучать детей:

- правильно дышать, сочетать дыхание с движением;
- усложненным ходьбе и бегу;
- бегу с препятствиями (имеется в виду не бег с барьерами, а просто небольшие препятствия, которые следует или обегать или перепрыгивать);
- начальным навыкам прыжков в длину и высоту с разбега;
- подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками;
- метать мяч в цель на разном расстоянии;
- лазать различными способами по гимнастической стенке;
- элементам спортивно-командных игр;
- по возможности обучают плаванию, ходьбе на лыжах.

Кроме того, учителя физкультуры должны постараться сформировать у детей привычку к занятиям физическими упражнениями на всю жизнь. Это как раз легче всего сделать именно в начальной школе, когда дети всё воспринимают довольно легко. Но самое главное, ни в коем случае не отвратить ребенка от занятий. Сформированное негативное отношение к физкультуре в этом возрасте может остаться затем на всю жизнь.

Можно еще отметить то, что физкультура в школе имеет

большое значение в профилактике асоциального поведения школьников.

Как и любой другой предмет, физкультура имеет свои проблемы. В первую очередь, можно вспомнить проблему физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии психического и физического здоровья. Таких детей часто просто освобождают от занятий, а ведь ослабленные дети еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии физкультуры на организм. Учителя должны обратить на это особенно пристальное внимание. Лучше ограничивать им нагрузку, но не лишать полностью. Бестолковое и бесполезное сидение освобожденных от занятий на уроках может быть самым неприятным делом для ребенка. А самая большая проблема состоит в том, что многие учителя даже не пытаются хотя бы немного приблизиться к идеалу. Самый худший вариант в этом смысле, когда учитель дает мяч детям, а те уж что хотят, то пускай с ним и делают.

## **Физическая культура**

В сообществе уже возникал вопрос о том, «стоит ли сохранять физическую культуру как предмет в начальной школе?». Давайте разберемся, что же такое физическая культура.

Общаясь с людьми (как с профессионалами, так и нет) я все больше убеждаюсь в том, что многие не до конца верно

понимают, что же собой представляет физкультура (во всяком случае, должна представлять). Все уже так привыкли к «физ-ре» или «ф-ре», что забывают два ключевых слова «физическая», «культура», причем еще не известно, какое из этих слов является основным. А раз «физическая» все же является культурой, то она, естественно, входит в общую культуру развития всего человечества. А это значит, что тот человек, который не знает (хотя бы в общих чертах), что есть физкультура и с чем ее едят, не может считаться культурным человеком. Многие ли дети, например, смогут повторить символ олимпийских игр (а взрослые смогут вспомнить о правильной последовательности цветов или хотя бы о том, вообще какие цвета присутствуют)?

Все всегда думают, что физкультура – это только физические упражнения (причем, чем меньше задействуется голова, тем лучше). Наверное, не стоило мне все время рассказывать только о том, какими упражнениями и что развивать. А ведь на уроке физкультуры кроме физических качеств можно развивать взаимопомощь, взаимовыручку, доброжелательность, чувство плеча, дружбу, командный дух (а в условиях класса, классный дух), умение радоваться за себя и за других, силу воли, умение преодолеть самого себя, мужество и много-много других человеческих качеств. На каком еще уроке можно сделать то же самое?

Как только мы забываем обо всем этом и сосредотачиваемся только на физических качествах, эффект может быть



совершенно противоположный. Соревнование превращается во вражду; неумение что-то выполнить – в зависть, а у кого-то может появиться и чувство превосходства... Это грустно, но так тоже бывает (причем чаще такое случается в различных спортивных секциях, особенно там, где тренер ставит спортивные достижения своего воспитанника выше духовного развития).

Однако физкультура – это еще и теоретические знания. Какая секция дает теоретические знания, например, по развитию физкультуры и спорта в России или в мире, рассказывает о том, когда появился мяч и т. п.? Как я убедился на собственном опыте, даже в рамках своего вида спорта дети очень плохо ориентируются. Многие ли дети, занимающиеся футболом, смогут рассказать хотя бы в общих чертах историю возникновения этой игры или хотя бы вспомнят официальных родоначальников футбола? А что мы видим у детей, занимающихся борьбой? Сейчас очень много разных направлений – от классической борьбы до ушу, айкидо и т. п. – но многие ли дети понимают (да и вообще знают) философию своей борьбы? Из тех, кто встречался мне – никто. Всех учили набору приемов, но не философии. Отсюда и начинается применение своих недавно обретенных знаний на одноклассниках.

Учителю физкультуры довольно сложно давать ученикам теоретические знания – сажать детей во время урока и читать им лекции очень не хочется, они и так мало двигают-

ся. А домашним заданиям по физкультуре (тем более теоретическим) вряд ли кто-то обрадуется (начиная от родителей и кончая другими учителями, каждый из которых, естественно, считает свой предмет наиважнейшим).

В дальнейшем я попробую рассказать о том, что желательно узнать детям в начальной школе. А родители, если не поленятся, могут помочь как учителям физкультуры, так и самим ученикам, показав или прочитав (а, может быть, и добавив что-то свое) им мои сообщения, связанные с теоретическими знаниями.

Только не надо думать, что я истина в последней инстанции. Интернет, книги – это такие огромные и богатые кладези информации! Если у Вас есть возможность знакомить своих детей с теорией физической культуры, это только пойдет на пользу Вам и Вашему ребенку. Знания лишними не бывают. Знакомя ребенка с теорией физической культуры и спорта, Вы повышаете его общий культурный уровень, ни больше, ни меньше.

Вот как определяет, что же такое физическая культура, Российское законодательство:

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых об-

ществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)

*gerraa*

Да! Совершенно согласна с моментом про философию единоборств – я считаю, что это не менее важная составляющая занятий, чем сама техника. Нам с ребенком повезло – я таки нашла «правильную» школу айкидо, где тренеры эту самую философию дают, при этом в очень грамотном ракурсе. Из своего же опыта занятий единоборствами действительно могу сказать, что это огромная редкость: у меня Учитель был на самом начальном этапе занятий единоборствами, еще в детстве, и вот сейчас появился человек, которого я могу назвать Учителем. Преподаватели же, попадавшие между этими этапами, были обычными тренерами.

Совершенно согласна с тем, что предмет можно сделать интересным для детей за счет добавления теории – хотя бы небольшой набор интересных фактов из истории направления не съест так уж много времени на уроке, тем более нет необходимости сажать детей и читать им лекции, можно давать информацию небольшими дозами, про между прочим.

Но это все прекрасные слова – я не видела НИ ОДНОГО учителя физкультуры, который бы воспитывал в детях уважение и интерес к своему предмету. Все, с кем я встречалась в этой жизни, похоже, были исключительно дрессировщиками, и, зачастую, не очень-то умелыми.

*vikont-ic*

Вот такая у нас непредсказуемая жизнь...

Спасибо за поддержку.

## **Теория 1 класс. Что нужно знать**

К концу учебного года ученики 1 класса должны в общих чертах представлять по Теории физической культуры (ТФК):

1. Значение физической культуры для человека.
2. Возникновение физической культуры у древних людей.
3. Что такое режим дня и для чего он нужен.
4. Что такое личная гигиена и для чего она.
5. Правила поведения в зале и на улице во время урока физкультуры.
6. Значение и необходимость зимних занятий физкультурой.
7. Знать разницу между темпом и ритмом (примерно знать, что это такое).

# Возникновение физической культуры у древних людей

Думаю, не стоит много говорить о значении физической культуры для человека. Поэтому начнем изучать теорию с **Возникновения физической культуры у древних людей**:

Существует множество различных взглядов на проблему возникновения физической культуры и спорта как элемента культуры. Скорее всего, элементы каждой теории имели место.

Мы, конечно, не будем давать детям сразу слишком много информации, вот какие ключевые моменты, на мой взгляд, стоит отметить (основоположников детям называть не обязательно):

А) Теория войны (основоположник – Э. Берк):

подготовка к войне способствовала выделению особого вида деятельности, посвященного развитию физических качеств и обучению необходимым на войне двигательным действиям.

Б) Теория игры (основоположник – Гроос): игровая деятельность – основополагающая в возникновении культуры, в том числе физической культуры и спорта. Это наиболее популярная за рубежом теория (наиболее видный ее представитель – культуролог и историк Й. Хёйзинга), имеющая по-

следователей в практической сфере, в сфере теории и методики физической культуры и спорта.

В) Теория труда (наиболее подробно изложена Н. И. Пономаревым):

большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в трудовую деятельность.

Вот пример рассказа:

Физическая культура начала зарождаться давным-давно, скорее всего с рождения первого человека, науке известны первые предпосылки ее появления еще 80 тысяч лет назад. Без физических упражнений люди не смогли бы выжить в те далекие дремучие годы. Им приходилось учиться охотиться, драться, выживать. Но не может же человек сразу всему научиться. Вы наверняка видели маленьких котят или щенят, очень любящих играть друг с другом. Так и дети в те далекие годы начинали готовить себя к трудной жизни с помощью игр, в которых как раз и начинали отрабатываться элементы охоты, развивались физические качества. Но не только борьбой и охотой был занят древний человек, ему приходилось много трудиться: обустривать пещеры, собирать ягоды, корни, добывать специальные камни (кремень) из которых потом делали наконечники для копий и стрел. Труд помогал развивать руки, координацию движений, приучал к постоян-

ным физическим упражнениям.

Во многих древних племенах существовал обряд инициации, во время которого молодые люди посвящались в полноценные члены общества. Инициация включала в себя самые необходимые элементы двигательных действий, все зависело от того, что в племени считалось основным занятием. Если это была охота, то молодой человек должен был уметь бросать камень или копье, стрелять из лука, быстро бегать и многое другое. Так что без хорошего физического развития в древние времена не только нельзя было выжить, но даже нельзя было стать полноценным членом общества.

Вполне вероятно, что именно организация подготовки к прохождению обряда инициации способствовала дальнейшему обособлению физического воспитания как специфической сферы общественной деятельности.

Конец.

Если интересно, то вот еще две теории возникновения физической культуры:

Теория магии (основоположник – Г. Рейнак): двигательные действия, повторяемые в процессе магических ритуалов древних людей (танцы, имитация трудовой и охотничьей деятельности), легли в основу нового для древнего человека вида деятельности, направленного на обучение двигательным действиям и их совершенствование.

Теория излишней энергии (основоположник – Г. Спен-

сер): появлявшаяся у первобытного человека излишняя энергия высвобождалась через различные двигательные действия (игровые, танцевальные), что способствовало культивированию этих действий.

*gerraa*

О, здорово. Надо будет своей потихоньку это порассказывать. 100% ничего подобного им не говорили.

*мнение*

Вообще обряд инициации – интереснейшая вещь, на нем очень многое завязано, причем примеры сами по себе исключительно замечательны. Г-н Пропп в своих исследованиях сказок очень много внимания уделял обряду инициации, выводя из него не только базу для основных сказочных сюжетов, но и связки с современными традициями в медицине, спорте, культуре и т. п.

## **Теория 1 класс. Темп и ритм**

Далеко не каждый учитель дает детям возможность с помощью упражнений почувствовать, в чем разница между темпом и ритмом (не просто проводя разные упражнения, а именно показывая где меняется ритм, а где темп). К сожалению, даже многие взрослые этого не знают, так что познакомить детей с этими понятиями было бы очень даже кстати. Одними разговорами дать представление об этих двух понятиях не очень-то легко, так что лучше использовать нагляд-



ные примеры – упражнения.

На самом деле, все довольно просто. Что такое ритм? Это рисунок исполнения, а вот темп – это скорость выполнения.

Ниже приводится вариант разминки с помощью которой можно показать различие между темпом и ритмом:

1)

и.п. – о.с., руки перед грудью

1 – правую руку дугой в сторону вправо ладонь вверх

2 – левую руку дугой в сторону влево ладонью вверх

3 – правая рука в и.п.

4 – левая рука в и.п.

5 – правая рука в сторону ладонью вниз

6 – левая рука в сторону ладонью вниз

7 – правая рука в и.п.

8 – левая рука в и.п.

Повторить это упражнение под счет с показом, первые два-три раза. Счет постепенно ускоряется. Вначале медленно, чтобы дети запомнили положения рук, потом чуть быстрее, потом еще быстрее и последний самый быстрый, с учетом правильности выполнения упражнения учениками. Стараться темп ускорять так, чтобы дети не сбивались, а могли перестроиться.

2)

И. п. – руки перед грудью сжаты в кулак

Упражнение «моторчик».

1—4 – круговые движения предплечьями перед грудью

к себе

5—8 – круговые движения предплечьями перед грудью от себя

Выполняется под счет, каждая цифра это одно круговое движение. Поэтому вначале цифры произносятся медленно, растягивая буквы «Ра-а-аз», постепенно ускоряясь. Следить за тем, чтобы дети не сбивались и выполняли упражнение правильно. Если начинают сбиваться, темп замедляется, чтобы ученики смогли подстроиться и потом опять ускоряется.

Обратить внимание детей, что чем быстрее темп выполнения, тем труднее правильно сделать упражнение.

3)

– А теперь, я вам немножечко похлопаю, – говорит учитель. – Только на один хлопок, вы должны сделать наклон вперед, на другой – выпрямиться.

Учитель начинает отхлопывать, постепенно меняя ритм (меняя рисунок исполнения). Потом останавливается (так чтобы дети были выпрямлены) и говорит, что – Сейчас мы поддерживали один определенный ритм, который то ускорялся, то замедлялся, а теперь попробуем узнать, как выполнять упражнение, если ритм рваный или отсутствует совсем. – Продолжается выполнение упражнения, но учитель постоянно сбивает ритм, хлопает невпопад специально делая так, чтобы ученики не могли хорошо справиться с этим заданием. Убедившись, что многие дети совершили ошибки,

необходимо остановиться и спросить, заметили ли они, насколько сложнее стало выполнять простое упражнение, если не поддерживать определенный ритм. И подчеркнуть, насколько важно всегда правильно, точно и четко подбирать ритм и темп для упражнений или игр.

Остальные упражнения так же можно выполнять с различным ритмом и темпом:

4)

И.п. – о.с.

1—4 – круговые движения руками вперед

5—8 – круговые движения руками назад

Повторить 4 раза.

5)

Наклон вперед с касанием руками пола. Под счет.

И.п. – о.с.

1—3 – пружинистые наклоны вперед

4 – и.п.

Повторить 4 раза.

6)

То же самое, но с удержанием положения (упора стоя)

1—7 – удерживать положение наклона вперед

8 – выпрямиться в и.п.

Повторить 2 раза.

7)

и.п. – о.с.

1 – прыжок вперед

2 – прыжок назад

3 – прыжок вправо

4 – прыжок влево (в и.п.)

Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.

*мнение*

Мне кажется ощущение ритма – вообще очень важно в жизни.

Ощущение ритма, ощущение движения в определенном времени-то, что раньше всего приходит в жизнь человека и что он легко порой теряет... Аритмия – это не только болезнь сердца, это потеря части жизнеощущения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.