

ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Физическое воспитание детей в семье происходит через наблюдение за действиями старших, а затем путем воспроизведения ребенком усвоенных целостных образцов, т.е. осуществляется «естественным» путем присвоения двигательного опыта. И основным средством физического воспитания в условиях традиционного семейного воспитания являются подвижные игры. К сожалению, практика современных детей в освоении игр на физическую компетенцию, весьма ограничена.¹

Взять на себя роль носителей культуры физического воспитания детей до школы могут как педагоги детского сада, так и родители, озабоченные проблемами оздоровления и физического воспитания своих детей.

Создание определенных благоприятных педагогических условий для физического воспитания каждого ребенка только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Поэтому особенно актуальной на сегодня является проблема формирования совокупных семейных традиций, передаваемых младшим поколениям в различных формах физического воспитания, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка развивающей среды в домашних условиях.

Мы выделили ключевые предметы-игрушки, которые обязательно необходимо иметь дома для поддержания естественной двигательной деятельности детей от 1 до 7 лет.

Ключевые предметы для двигательной деятельности дошкольников

Преддошкольник	Младший дошкольник	Старший дошкольник
----------------	--------------------	--------------------

¹ Более подробно о том, как помочь детям овладеть игровой деятельностью, см. книгу «Как играть с ребенком» (1997) Н. Я. Михайленко и Н. А. Коротковой.

1 – 3 года	3 – 5 лет	5 – 7 лет
Игрушки-каталки на колесиках с палочками и с веревочками	Мячи разного размера, кегли.	Мяч диаметром 15 – 20 см
Шары разного размера и фактуры и набор для игр с ними: воротики, кегли, кубики, корзина и пр.		Скакалка, дартс (мишень с дротиками)

Организация физического воспитания в семьях, где растет ребенок в возрасте от 1 до 3 лет

Преддошкольное детство (от года до трех лет) – период активного освоения детьми двигательных умений и навыков.

Особенностями двигательного поведения детей раннего возраста является овладение ходьбой и развитие координации движений ребенка. Кроме ходьбы дети этого возраста весьма активно осваивают бег. При этом следует отметить, что бегают многие дети гораздо успешнее, чем ходят. Нередко можно услышать от мам двухлетних малышей жалобы на то, что ребенок «совсем не умеет ходить, все бегают и бегают без устали». Эта особенность двигательного поведения детей определяется тем, что частота движений (локомоций), как и скорость обменных процессов у ребенка выше, чем у взрослых и более старших дошкольников; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому малышу легче двигаться, чем стоять на одном месте. Однако его основные двигательные навыки (ходьба, прыжки, лазанье и т.д.) еще не сформированы как произвольные, чаще всего они непреднамеренны, направления их случайны.

Помимо навыков ходьбы и бега дети этого возраста начинают осваивать лазанье. Интерес к лазанью проявляется в стремлении ребенка перелезть через какие-либо предметы: диванные подушки и кресла, скамейки и поваленные деревья, в попытках залезать в кукольную кроватку или в ящик для хранения игрушек.

Двигательный стереотип лазанья трансформируется из навыка ползанья и является его прямым продолжением.

Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений является совместная игра со взрослым в подвижные игры или совместное выполнение с ним двигательных заданий (физических упражнений).

Двигательная активность детей 1 – 3 лет во многом определяется созданной в семье предметно-развивающей средой. Для детей этого возраста необходимо выделить в квартире освобожденное от мебели пространство, застелить его ковровым покрытием, на котором ребенок сможет самостоятельно бегать, прыгать и ползать, а также играть в такие игры, как «Прокати шарик в воротики», «Сбей кегли», «Пройди – не задень», «Допрыгни до колокольчика», «Достань погремушку» и т.д.

Ключевыми предметами, стимулирующими проявление двигательной активности детей этого возраста, служат игрушки-каталки на колесиках (с палочкой или веревкой): бабочка, машущая крыльями; собака, виляющая головой и хвостом; прозрачный цилиндр с перекатывающимися в нем разноцветными крупными бусинами и т.д.; а также шары разного размера и фактуры и набор для игры с ними: воротики, кегли, корзина, кубики, желоб-скат и т.д.

Использование игрушек-каталок способствует формированию у детей навыков правильной и рациональной ходьбы, в том числе ходьбы с изменением скорости, ритма и направления движения, перемещению по ограниченной поверхности. Шары и атрибуты для игр с ними стимулируют развитие у детей глазомера, ловкости, выносливости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах.

Взрослым желательно поиграть дома с ребенком в следующие игры с использованием разноцветных шаров:

Собираем шарики

Материал: разноцветные шары различного диаметра и текстуры, корзина или короб.

Ход игры: взрослый высыпает из корзины (короба) шарики на пол и просит ребенка помочь ему собрать их.

Варианты игры:

- 1) Перед рассыпанными шариками поставить несколько преград: стульчики, напольную пирамиду, скамейку, диванную подушку и т.д. Участники игры (сначала родитель, а затем ребенок) должны преодолеть преграды во время сбора шаров.
- 2) Участникам игры предлагается собрать только красные (синие, зеленые; пластмассовые, деревянные; большие, маленькие и т.д.) шарики.
- 3) Игрокам предлагается одновременно приносить только один (два, много) шариков.

Прокати шар в ворота

Материал: пластмассовый шар (диаметром 6 – 8 см), воротики или 6 кубиков высотой 10 – 15 см и пластина от крупного строительного материала.

Ход игры: взрослый ставит готовые воротики в центре ковра (или делает их из кубиков и пластины) и на расстоянии 1 – 1,5 м от них кладет шар. Сам садится по одну сторону воротиков, ребенок около шара – по другую сторону. Игроки по очереди прокатывают друг другу шар, стараясь, закатить его в ворота.

Варианты игры:

- 1) Воротики ставятся у одного края ковра, два игрока располагаются вдвоем у другого края. По очереди стараются закатить мяч в воротики, не сбив их.
- 2) В воротики ставится кегля. Задача игроков: сбить ее и т.д.

Провези, не задень

Материал: игрушка-каталка.

Ход игры: взрослый сооружает на ковре несколько преград: расставляет стулья, устанавливает кегли, кубики, кладет диванную подушку и т.д. Игрокам (другому родителю и ребенку) предлагается провезти игрушку от одного конца комнаты до другого, преодолев преграды и не сбив их.

Вариант игры:

- 1) воспитатель на полу выкладывает в произвольной форме шнур и предлагает участникам игры пройти по нему, провозя игрушку-каталку справа или слева от себя.

Организация физического воспитания в семьях, где растет ребенок в возрасте от 3 до 5 лет

Младший дошкольный возраст (3 – 5 лет) – период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников.

Особенностями двигательного поведения детей младшего дошкольного возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазанья, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажерах.

Ведущая роль в этот период отводится овладению различными формами прыжков; метания (бросание и ловля мяча или разнообразных легких предметов: шишек, тряпичных, теннисных и волейбольных мячей); освоению упражнений с сохранением равновесия (при ходьбе по ограниченной поверхности: по скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).

Особенно интенсивно в этот период у детей формируются навыки бросания мяча и других предметов вдаль, в цель (взрослому и друг другу). При этом ловит мячи и другие предметы ребенок еще очень неуверенно. Многие исследователи отмечают, что ребенок заранее выпрямляет сведенные вместе руки навстречу мячу, сильно напрягается, широко расставляет пальцы или крепко сжимает их. Потом замирает в ожидании мяча, а при его полете крепко зажмуривает глаза.

Бросая предметы в цель, младший дошкольник не фиксирует направленность и дальность броска. Чаще всего дети бросают предмет вдаль, просто выпуская его из руки. Между замахом руки и броском предмета нередко отмечается довольно длительная пауза, во время которой ребенок старается подойти как можно ближе к мишени.

Постепенно у детей 3 – 5 лет возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствия заданному образцу, а также к новым сочетаниям ранее освоенных движений. «Мама, смотри, как я умею!» - все чаще и чаще доносится с детской площадки. Но при этом младший дошкольник еще не умеет соизмерять свои силы и реальные возможности с выбранным двигательным заданием. Убедившись в невозможности выполнения того или иного выбранного действия, ребенок проделывает его наспех в общих чертах, при этом оставаясь искренне убежденным, что выполнил движение полностью и качественно.

Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений продолжает оставаться совместная игра со взрослым и другими детьми в подвижные игры, а также мотив усвоения новых умений и навыков, их закрепления. На 5-ом году жизни соревновательный момент и ориентир на личный выигрыш также становится значимым побудительным мотивом к успешному овладению дошкольниками новыми движениями.

Для обеспечения естественной потребности в движении детей младшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания необходимо создать определенную развивающую среду. Хорошо, если в свободный доступ ребенку будут предоставлены велосипед, санки, качели, подвесная сетка-мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер «ступеньки»), мяч-прыгун (хоп, гимник) и лыжи.

По-прежнему, родителям дома необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием.

Но если без тренажеров и сетки для метания в случае их отсутствия можно обойтись, то есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка – мяч. Именно мяч является *ключевым предметом*, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в

меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры.

Мяч является универсальным спортивным атрибутом, развивающий потенциал которого нельзя переоценить. Уникальность и универсальность мяча определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия. Изменение движения мяча в результате произвольного изменения направления и силы броска – двигательный навык, который формируется у детей на протяжении всего периода дошкольного детства.

Знаменитый немецкий педагог Фридрих Фребель так писал о значении мяча: «Мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, ровно, как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой».

Неудивительно, что игр с мячом в человеческой культуре накопилось за предшествующие века очень много. Некоторые из них стали настолько популярны, что без них немыслим мир современного спорта (футбол, баскетбол, волейбол, регби, водное поло, мотобол, гольф и т.д.). Поэтому педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость младшему дошкольнику.

Взрослым желательно поиграть дома с ребенком в следующие подвижные игры:

Сбей кегли

Материал: маленькие мячи (диаметром 6 – 8 см), по 5 – 6 штук на каждого играющего, кегли, корзина (ящик).

Ход игры: взрослый устанавливает на полу 5 кегель, берет себе два мячика и предлагает ребенку взять себе тоже два мяча. По правилу

очередности ребенок и родитель сбивают кегли, непосредственно и эмоционально реагируя на игровую ситуацию, демонстрируя детям правило действия с ключевыми предметами и правила игрового взаимодействия (бросать мяч по очереди, устанавливать сбитые кегли и т.п.).

Варианты игры:

- 1) Взрослый ставит корзину (ящик) в центре ковра на расстоянии 1 – 3 м от ребенка. Взрослые и дети по очереди бросают мячи в корзину (ящик) попеременно правой и левой рукой, стараясь попасть в цель. В качестве мишени можно использовать обруч, подвесную сетку, кегли, напольную пирамиду и т.д.
- 2) Мяч можно бросать в цель снизу, сверху и сбоку.



Ловишки с мячом

Материал: мягкий мяч.

Ход игры: игра проводится, как обычные салочки, только игроков водящий может осалить только мячом. Сначала роль водящего исполняет родитель, затем ребенок.

Перебрось мяч

Материал: мяч.

Ход игры: игроки сидят в друг напротив друга. Взрослый бросает ребенку мяч различными способами (от груди, из-за головы, сбоку, одной рукой, от плеча, с отскоком об пол и т.д.). Задача игрока поймать мяч и вернуть его водящему заданным способом.

Организация физического воспитания в семьях, где растет ребенок в возрасте от 5 до 7 лет

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков и выработки динамического стереотипа движений у детей.

Двигательная активность детей 5 – 7 лет весьма высока. Движения дошкольников становятся более осознанными, точными и координированными, их характер изменяется в зависимости от окружающих условий.

В этот период развивается способность детей понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хорошего результата при выполнении заданий.

Особенностями двигательного поведения детей старшего дошкольного возраста является преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, лазанья и метания, а также усвоение новых способов и сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, лазанье по гимнастической лесенке разноименным способом, прыжки через скакалку, езда на двухколесном велосипеде и самокате, плавание, катание на коньках, метание безопасных дротиков в цель небольшого диаметра).

В результате регулярных занятий физической культурой у детей развивается способность сохранять заданную позу в условиях изменившейся обстановки и нарастания напряженности усилий (например, в подвижных играх типа «Замри», «Море волнуется», «Тише едешь – дальше будешь» и др.; во время занятий с использованием тренажеров, больших ледропластиковых мячей-гимников, балансиров и т.п.).

Основными мотивами для выполнения детьми физических упражнений является совместная игра с взрослым и сверстниками, причем

на первый план выходят игры с элементами соревнований и командные спортивные игры, где от игроков требуется четкое соблюдение правил и ориентировка на общий выигрыш. Другим мотивом для занятий физической культурой является эстетическое отношение детей к гармоничным, умелым движениям, вызываемое стремлением к самосовершенствованию в двигательной деятельности.

Дети этого возраста начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом (кроль более быстрый стиль плавания, чем брасс или баттерфляй; чем сильнее толчок при прыжке, тем дальше приземление; правильный замах увеличивает точность попадания в цель и т.д.).

В дальнейшем совершенствовании движений детей большую роль играют личные вкусы дошкольников в выборе занятий физической культурой. Для многих детей привлекательными становятся те упражнения, в которых они наиболее физически компетентны (кому-то по душе занятия гимнастикой и фигурным катанием, а кому-то игра в хоккей или в шахматы).

Поддержка возникающего интереса детей к занятиям спортом – одно из направлений физического воспитания в семье.

Отношение родителей к физическому воспитанию и занятиям ребенка спортом во многом влияет на формирование детских увлечений и интересов. Желание родителей видеть своих детей крепкими, умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми часто приводит к тому, что пятилетнему ребенку приобретаются двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маска для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся. Постепенно интерес ребенка к очередной новой игрушке угасает, и она долгие годы пылится на антресолях или покрывается ржавчиной на балконе.

Вместе с тем, человеческая культура выработала универсальные игрушки, которые позволяют взрослым организовать интересную

ежедневную двигательную практику детей. К числу таких универсальных игрушек относится мяч, который продолжает оставаться ключевым предметом для детей на протяжении всего дошкольного возраста, а также такие *ключевые предметы*, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников, как: *скакалка для девочек и мишень с дротиками для мальчиков*.

Игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции у детей старшего дошкольного возраста. Для девочки шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек – школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними. Овладение детьми умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов. Вначале прыжки выполняются медленно, движения рук и ног ребенка не синхронизированы, но по мере тренировок темп прыжков увеличивается, соответственно усложняются и задания. Дети овладевают следующими видами прыжков: прыжки ноги скрестно - ноги врозь; шагом и бегом; на одной и на двух ногах; с промежуточными подскоками; прыжки парами; вводится вращение скакалки назад. При систематических занятиях длительность непрерывных прыжков старших дошкольников со скакалкой может достигать 2 – 3 минут.

Дартс (мишень с дротиками) является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь пап и дедушек к систематическим играм и занятиям с детьми. На начальных этапах можно рекомендовать к использованию безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а впоследствии перейти к играм с настоящими дротиками-стрелками.

Основное назначение игр в дартс – развитие глазомера и меткости ребенка, улучшение координации движений в мелких мышечных группах кистей и пальцев рук, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Овладение детьми умением бросать дротики в цель происходит в несколько этапов. Вначале перед ребенком ставится задача просто попасть в мишень. В этот период важно научить детей следить за дротиком глазами и выполнять бросок от плеча, с прослеживающим движением руки по направлению к цели. Повторив бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища, которое в момент броска резко подается вперед, но равновесие при этом не нарушается. После этого можно предложить детям совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Взрослым хорошо поиграть с детьми в следующие игры:

Вышибалы

Материал: мяч.

Ход игры: родители встают с двух сторон игровой площадки, в центре которой находятся дети. Задача взрослых «выбить» детей при помощи мяча. «Выбитые» дети присоединяются ко взрослым. Когда будет осален последний игрок, взрослые и дети меняются ролями.

Школа мяча

Материал: мяч.

Ход игры: взрослый предлагает ребенку вместе поиграть с мячом (d=20 см) у стенки. При этом правильное выполнение игрового задания оценивается, как переход в следующий класс «Школы мяча». Выигрывает тот игрок, кому это удастся сделать первому. Игра повторяется несколько раз по желанию ребенка.

Игровые задания:

1. Бросок мяча вниз и ловля его обеими руками после отскока от земли (10 раз).
2. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками (9 раз).

3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (8 раз).
4. Бросок мяча вверх как можно выше и ловля его обеими руками после отскока от земли (7 раз).
5. Отбивание мяча от стены двумя руками от груди (6 раз).
6. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его после удара о землю (5 раз).
7. Бросок мяча двумя руками из-за головы в стену и ловля его (4 раза).
8. Стоя боком к стене, поднять левую (правую) ногу и выполнить бросок мяча в стену с отскоком от земли под поднятой ногой (3 раза).
9. Стоя спиной к стене, выполнить бросок мяча двумя руками снизу вверх в стену и поймать его (2 раза).
10. Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его обеими руками после отскока от земли с поворотом вокруг себя (1 раз).

Мамы и бабушки могут организовать совместную игру с девочками с использованием скакалки, выполняя предлагаемые ниже упражнения:

1. Перепрыгивать «вперед-назад», через неподвижную скакалку, опущенную вниз.
2. То же, добавив качание скакалки.
3. Непрерывно вращать скакалку, сложенную вдвое, вперед произвольным способом, держа ее в правой (левой) руке. Подпрыгивать вверх на двух ногах при звуке удара скакалки об пол (о землю).
4. То же, но с условием при прыжках ноги в коленях не сгибать, стопы вместе, прыгать невысоко.
5. Вращать скакалку, сложенную вдвое, только за счет движения кистью руки, держа ее попеременно в правой (левой) руке. Подпрыгивать вверх на двух выпрямленных ногах, невысоко, при звуке удара скакалки об пол (о землю).

6. То же, но скакалку развернуть, взяв ее в обе руки, и попытаться медленно перепрыгнуть через нее.
7. Выполнить в медленном темпе вращение скакалки и перепрыгивание через нее несколько раз подряд.
8. Постепенно ускорять темп выполнения упражнения.



Папам и дедушкам желательно поиграть с мальчиками в совместные игры с использованием такого спортивного инвентаря, как дартс. Игру в дартс можно начать с соревнования «Самые меткие». При этом взрослые могут предложить ребенку следующие варианты игровых заданий с использованием мишени и дротиков:

Попади в цель

Взрослый размещает мишень на стене на уровне роста ребенка и на расстоянии 1,5 – 2 м от него (постепенно расстояние до мишени можно увеличить). Предлагает следующие задания игрокам:

1. Попасть в мишень, используя 5 дротиков. Выигрывает тот, кто попадет в цель большее количество раз. Подсчет очков не ведется.
2. То же, но с подсчетом очков. Выигрывает тот, кто за пять бросков заработает больше баллов по сумме количества очков.
3. Подсчитываются очки только из сектора определенного цвета, например из красного.

4. Броски в мишень необходимо выполнять поочередно правой и левой рукой.
5. С каждым последующим броском дротика игроку необходимо отходить от мишени на один шаг назад.
6. Игрокам предлагается попасть в качающуюся мишень.