

Организация зарядки в младших группах детского сада с привлечением старших дошкольников*

И.В. Стародубцева

В статье поднимается проблема поиска средств и методов актуализации развивающего потенциала утренней зарядки в детском саду; обобщается опыт проведения зарядки у младших детей с участием старших дошкольников; рассматриваются результаты влияния экспериментальной работы на личность ребёнка. Приводятся конкретные примеры раздаточного материала для старших дошкольников, содержащего описание общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: утренняя зарядка, дошкольники, физическое воспитание, развитие личности, комплексы общеразвивающих упражнений.

Утренняя зарядка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а её основная задача состоит в том, чтобы привести ребёнка в бодрое состояние, активизировать работу физиологических систем организма и содействовать тем самым увеличению работоспособности дошкольника.

Однако исследования последних лет свидетельствуют о том, что грамотно организованная деятельность в процессе утренней зарядки может стать мощным фактором стимулирования не только физиологических, но и психосоциальных функций ребёнка [4].

Необходимость реализации такого подхода актуализируется современной образовательной парадигмой, основанной на идее личностно ориентированного образования, в соответствии с которой целевые установки физического воспитания смещаются с акцентов на овладение конкретными двигательными умениями в сторону развития личности ребёнка, рас-

* Научный консультант – доктор пед. наук, профессор *Е.А. Короткова*.

крытия её физического, интеллектуального, нравственного потенциала [1–3].

Традиционные подходы к физическому воспитанию, ориентированные на преимущественное стимулирование телесно-двигательных качеств, не обеспечивают должного развития личности ребёнка и нуждаются в пересмотре. С целью поиска наиболее эффективных средств и методов актуализации развивающего потенциала утренней зарядки нами была разработана система мероприятий, направленных на привлечение детей старшего дошкольного возраста к проведению зарядки у малышей.

Мы предположили, что возможность исполнять функцию педагога, т.е. научить младших детей тому, что уже знают и умеют старшие дошкольники, активизирует их двигательную и познавательную деятельность, будет способствовать развитию интел-

лектуальной, эмоциональной, мотивационной, психомоторной, волевой сфер личности.








Организация работы на базе детского сада № 2 г. Тюмени (заведующая С.А. Соляникова, инструктор физкультуры Я.В. Петунина, воспитатели Л.В. Иванькина, Н.О. Дьякова) состояла из нескольких взаимосвязанных этапов.

Первый этап – подготовка раздаточного материала для старших детей с комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ) для утренней зарядки. Карточки, содержащие описание физических упражнений и их схематическое изображение, предназначены для работы дома и значительно облегчают процесс разучивания комплекса, позволяя вовлечь в эту работу членов семьи ребёнка. Пример оформления карточек представлен в табл. 1 и 2.

Пилотажные исследования свидетельствовали, что комплексы упраж-







Таблица 1

Комплекс ОРУ «Котик» для детей 3–4 лет

<i>Утром котик просыпается, На зарядку собирается.</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок (5–6 раз)	
<i>Поднимает вверх лапки,</i>	И.П.: стоя, руки на поясе; 1 – руки вверх; 2 – И.П. (5 раз)	
<i>Выпускает цап-царапки,</i>	И.П.: стоя, руки вперёд. Сжимание и разжимание пальцев рук (6–8 раз)	
<i>Вправо-влево наклоняется,</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (5 раз)	
<i>Приседает-поднимается,</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Приседания (5 раз)	
<i>На носочках прыгает,</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Прыжки вверх (5 раз)	
<i>А потом мурлыкает.</i>	И.П.: стоя, руки на поясе; 1 – вдох; 2 – на выдохе сказать «Мур-р-р» (3 раза)	

Примечание: И.П. – исходное положение.

Комплекс ОРУ «Солнышко» для детей 3–4 лет

<i>Утром солнышко вставало, На зарядку приглашало:</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Поочерёдные наклоны головы к правому (левому) плечу (5–6 раз)	
<i>«Потянитесь, детки, выше.»</i>	И.П.: основная стойка; 1 – руки вверх, потянуться. 2 – И.П. (5 раз)	
<i>Наклонитесь, детки, ниже.»</i>	И.П.: стоя ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вперёд; 2 – И.П. (5 раз)	
<i>Разомните свои ножки,</i>	И.П.: стоя, руки на поясе; 1 – присесть, руки вперёд; 2 – И.П. (5 раз).	
<i>Поскачите по дорожке.»</i>	И.П.: стоя, руки на поясе. Прыжки вверх, ноги поочерёдно врозь-вместе (5 раз).	
<i>Глубоко вдыхайте, Новый день встречайте!»</i>	И.П.: основная стойка; 1 – руки в стороны – вдох; 2 – И.П. – выдох (3–4 раза)	

нений, составленные в стихах, вызывают больший интерес у детей младшего возраста и легче воспроизводятся старшими дошкольниками.

Второй этап – подготовка детей-инструкторов – предполагает

- заблаговременное назначение детей (3–4 человека), ответственных за проведение очередного комплекса зарядки;

- предварительное разучивание комплекса упражнений с детьми-инструкторами;

- разъяснительную работу с родителями дошкольников, получивших карточки с комплексом утренней зарядки для домашнего разучивания;

- контроль процесса разучивания упражнений детьми-инструкторами;

- мотивирование детей, исполняющих роль инструктора, и их родителей на необходимость ответственного отношения к поручению.

Третий этап – проведение зарядки в младших группах детского сада.

В день проведения зарядки старшего ребёнка-инструктора пред-

ставляют детям младшего дошкольного возраста и сообщают, что сегодня он будет заниматься вместе с ними и помогать педагогу.

Ребёнок-инструктор совместно с малышами участвует в построении, выполняет разновидности ходьбы и бега, обеспечивая правильный показ двигательных действий, а затем самостоятельно проводит запланированный комплекс общеразвивающих упражнений. По окончании зарядки с ребёнком-инструктором прощаются и благодарят за помощь, приглашая приходить ещё.

Четвёртый этап – подведение итогов работы – предусматривает краткую оценку деятельности ребёнка-инструктора и совместное обсуждение того, как прошла зарядка, педагогом по физическому воспитанию, групповым воспитателем, сверстниками и родителями дошкольника.

Анализ результатов внедрения позволяет выделить несколько ключевых аспектов, свидетельствующих об эффективности проводимой рабо-

ты как для младших, так и для старших дошкольников. В частности, было отмечено, что присутствие детей старшего возраста на занятиях у малышей оказывает существенное влияние на проявление внимания младшими дошкольниками. Дети с большим интересом подражают действиям ребёнка-инструктора и значительно реже отвлекаются, что способствует повышению результативности их двигательной деятельности. Кроме того, у многих детей произошли изменения в мотивационно-потребностной сфере, появилось желание заниматься, чтобы в будущем стать таким же инструктором.

У детей старшего дошкольного возраста, участвовавших в проведении зарядки, в числе наиболее значимых достижений можно отметить совершенствование механизмов произвольного управления двигательными действиями.

Как показали наблюдения, в процессе проведения комплекса ОРУ ребёнок-инструктор неизбежно сталкивался с тем, что его темп выполнения движений не соответствовал формирующимся возможностям малышей. Это вынуждало старшего дошкольника перестраивать собственную двигательную и речевую активность, содействовало осознанию своих движений.

Освоение новой роли «инструктора», позволяя удовлетворять возникающую в старшем дошкольном возрасте потребность в сотрудничестве и уважении, стало немаловажным вкладом в развитие личности детей, содействовало формированию у них самосознания и самооценки, появлению социальных эмоций и мотивов, обогащению сферы общения с родными и сверстниками. Вместе с тем систематическая педагогическая работа, направленная на организацию зарядки в младших группах детского сада с привлечением старших дошкольников, способствовала повышению интереса и приобретению опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, являющегося необходимым компонентом формирования соответствующего вида компетенции.

В заключение необходимо отметить, что в процессе проведения опытно-экспериментальной работы в детском саду нам не удалось избежать некоторых трудностей как объективного, так и субъективного характера. В частности, в каждой возрастной группе существует свой режим дня и своё расписание занятий, затрудняющее «стыковку» дошкольников. По стечению обстоятельств в назначенное время на зарядке может не оказаться ни одного ребёнка из числа назначенных на роль инструктора, а наличие карантина в группе на долгое время становится преградой для совместных занятий старших и младших детей. Тем не менее очевидно повышение эффективности учебно-воспитательного процесса, положительные изменения личности и деятельности дошкольников свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода, раскрывая дополнительные возможности традиционных форм физического воспитания для всестороннего развития детей.

Литература

1. Короткова, Е.А. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям / Е.А. Короткова, Н.В. Фомичева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 12–14.
2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
3. Стародубцева, И.В. Познавательные процессы : от теории к практике физического воспитания: учеб. пос. / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2007. – 112 с.
4. Шарманова С.Б. Формирование коммуникативной компетенции детей старшего дошкольного возраста в процессе утренней зарядки / С.Б. Шарманова // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – № 3. – С. 47–51.

Ирина Викторовна Стародубцева – канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Тюменского государственного университета, г. Тюмень.