

УДК 100.55

Е91

РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ К ОРИГИНАЛЬНОЙ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЕ

Н. ЕФИМЕНКО

# ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

УДК 100.55  
Е91  
Г. Ефименко

  
Линка-пресс

УДК 372.211  
ББК 74.1  
Е91

**Ефименко Н. Н.**

**Е 91** Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с., илл.

Вниманию читателя предлагается работа ученого с Украины, кандидата педагогических наук доцента Н. Н. Ефименко, в которой автор сформулировал основы принципиально новой системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма.

Красной нитью через всю книгу проходит мысль о необходимости превратить казенные, однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Все методические рекомендации, имеющиеся в пособии, относятся в равной степени как к работе с детьми дошкольного возраста, так и к младшим школьникам.

Книга может представлять интерес для педагогов, воспитателей, инструкторов по физической культуре детских дошкольных учреждений, для преподавателей начальных классов, учащихся педучилищ и колледжей, студентов педагогических вузов, а также для родителей, чьи дети еще не достигли подросткового возраста.

ISBN 5-8252-0008-8

УДК 372.211:371.73  
ББК 74.100.5

ISBN 5 8252-0008-8

© Ефименко Н. Н., 1999  
© ЛИНКА-ПРЕСС, 1999

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращения к коллегам .....	7
----------------------------	---

### **Раздел I. Как по-новому планировать физическое воспитание дошкольников**

Содержание физического воспитания дошкольников (основные двигательные режимы) .....	13
Развивающаяся спираль — наглядный символ стратегии планирования («большое планирование») .....	19
Трехчастное деление учебного года .....	20
Как спланировать содержание конкретного занятия («малое планирование») .....	37
Занятие .....	50

### **Раздел II. Планы-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников**

Занятие «Любознайки» .....	63
Занятие «Звон золотых монет» .....	69
Занятие «В гостях у Скамейки Посиделковны» .....	77
Занятие «На болоте» .....	82
Занятие «По Днепру на лодках» .....	87
Занятие «В дебрях Амазонки» .....	92
Занятие «Тонтон-макуты, или африканские воины» ...	98
Занятие «Попрыгунчики» .....	104

### **Раздел III. Музыкальное сопровождение в дошкольной педагогике (на примере физического воспитания)**

О музыкальных руководителей .....	110
Музыка есть составная часть нашей жизни, а потому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир .....	112
Некоторые новые формы применения музыки в дошкольном учреждении .....	113

Музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой минуты занятия и до последней .....	117
Голосовое озвучивание (оречевление) движений .....	119
Музыка как фон, как дальний план занятия .....	121
Так какой же должна быть музыка на занятиях по физической культуре? .....	122
Музыкотерапия в физическом воспитании дошкольников .....	123
Цветомузыкальное сопровождение в физическом воспитании дошкольников .....	127

#### **Раздел IV. Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике (на примере физического воспитания)**

О концепции цветового сопровождения в дошкольной педагогике (на примере физического воспитания) .....	133
«Организационные» возможности цвета .....	135
«Педагогические» возможности цвета (оздоровление, развитие, воспитание, обучение) .....	148
«Реабилитационные» возможности цвета в физическом воспитании дошкольников с особенностями развития....	159

#### **Раздел V. Горизонтальный пластический балет («Пластик-шоу»)**

Что такое «горизонтальный пластический балет» .....	168
Предлагаемые примерные программы горизонтального пластического балета .....	179
«Утро в лесу» (упражнения без предметов) .....	180
«Танец дельфинов» (упражнения без предметов) .....	183
«Волшебный замок» (упражнения с собиранием и складыванием кубиков) .....	187
«Звездочет» (упражнения в собирании и складывании колес) .....	190
«Солнечная дорожка» (упражнения с обручами) .....	192
«Пробуждение предметов» (упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом) .....	194
«Обезьянки» (групповые упражнения с канатом) .....	196
«Эстафета» (упражнения с передачей палочек) .....	199
«Среди пампасов» (упражнения, выполняемые между предметами — кеглями) .....	201
«Сладкая парочка» (упражнения с элементами «эротического воспитания») .....	204

## Раздел VI. Физкультурный праздник

Организационные условия .....	208
Сюжет игрового действия .....	209
1. «Снежный лабиринт» .....	210
2. «Снежные заносы» .....	211
3. «Снежный завал» .....	211
4. «Волшебные кристаллы» .....	212
5. «На льдинах» .....	214
6. «Достань сосульку!» .....	215
7. «На оленьих упряжках» .....	216
8. «Через торосы» .....	216
Пространственно-графическое оформление .....	218
Судейский протокол общекомандного зачета физкультурного праздника .....	219
Судейский протокол личного зачета физкультурного праздника .....	220
Ритуал награждения .....	221

## Раздел VII. Через движение и игру — к воспитанию человека будущего: комплексная педагогика жизни

Общечеловеческие задачи физического воспитания дошкольников .....	224
Физическое воспитание как основа «комплексной педагогики жизни» .....	226
Сценарий занятия «Знакомство с островом Хортица» «Эротическая культура» в педагогике дошкольного детства .....	230
235	
<b>Заключение</b> .....	<b>251</b>

Украине существуют семь программ по физическому воспитанию дошкольников. К числу ведущих ученых — авторов этого направления — следует отнести О. Г. Аракеляна, Э. С. Вильчковского, Ю. В. Змановского, Л. В. Карманову, А. В. Кенеман, Т. И. Осокину, С. Я. Лайзане, Г. П. Лескову, Е. А. Тимофееву, М. И. Фонарева, Д. В. Хухлаеву, Т. В. Шалыгину, Г. П. Юрко. Расходясь в отдельных вопросах, все перечисленные авторы базируют свои разработки на устоявшемся уже в течение примерно 25 лет представлении о физическом воспитании малышей. В педагогических учебных заведениях предмет «Теория и методика физического воспитания» также преподается по традиционной программе, но я уверен, что такое положение будет меняться. Уже сегодня я веду факультативы для студентов и преподавателей многих педагогических учебных заведений, знакомя их с авторской системой, а предлагаемая вашему вниманию книга получила гриф Министерства просвещения Украины и рекомендована к изданию в качестве учебного пособия для высших и средних педагогических учебных заведений.

Итак, чем же предлагаемая система отличается от других? Коренные отличия сформулированы мной в семи «золотых формулах» и десяти профессиональных заповедях, которые будут раскрыты по ходу содержания книги. А пока — лишь первое знакомство с ними:

- |                    |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первая заповедь    | — <i>«Следуй логике природы»</i> (педагогика должна быть естественной).                                                                                                                |
| Вторая заповедь    | — <i>«Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали».</i>                                                                                             |
| Третья заповедь    | — <i>«Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях»</i> (подбирай подготовительную часть занятия — урока — в соответствии с «эволюционной гимнастикой»). |
| Четвертая заповедь | — <i>«Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».</i>                                                                                          |
| Пятая заповедь     | — <i>«Театр физического воспитания дошкольников»</i> (игра — оздоравливать, играя — воспитывать, иг-                                                                                   |

- рая — развивать, играя — обучать!).
- Шестая заповедь — *«Положительная, светлая энергия радости и удовольствия»* (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
- Седьмая заповедь — *«Двигательный портрет дошкольника “рисует” методика игрового тестирования».*
- Восьмая заповедь — *«Создай тренажеры сам!»*
- Девятая заповедь — *«Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции».*
- Десятая заповедь — *«Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».*

## Раздел I

# *Как по-новому планировать физическое воспитание дошкольников*



## ВВЕДЕНИЕ

Проблемы нового планирования физического воспитания дошкольников настолько актуальны, что второе издание методички «Планирование физического воспитания дошкольников» (1994) уже давно разошлось.

Педагоги-практики ставят вопросы о планировании на всех семинарах-встречах: еще остается много неясного в овладении новыми подходами в отношении стратегии планирования занятий по физической культуре в течение всего учебного года, по кварталам, для различных возрастных групп, в физкультурном зале и на открытой площадке. У многих педагогов еще есть сомнения по сути проведения отдельного занятия, особенно его подготовительной части. Новая программа требует и нового отношения к традиционным документам планирования: календарному плану-графику, поурочному рабочему плану, плану-конспекту занятия. Все чаще задаются вопросы о планировании индивидуальной (или коррекционной) работы с детьми, имеющими отставание в двигательном развитии. Да и сам я не стою на месте в своих исследованиях — за прошедшее с момента издания предыдущей методички время моя система физического воспитания дошкольников пополнилась очень важными положениями, касающимися, в том числе, и планирования. Новую, дополненную и усовершенствованную работу по данной проблеме я и предлагаю вашему вниманию.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### ДОШКОЛЬНИКОВ

(основные двигательные режимы)

Уважаемые коллеги, как вам уже, вероятно, известно из моих предыдущих работ, все многообразие физических упражнений у дошкольников можно свести к условным ступеням двигательного развития, расположенным (что очень важно!) в их естественной биологической последовательности, от более примитивных, простых, легких — к более совершенным, сложным, нагрузочным. Вот эти ступени:

1. Упражнения в воде (плавание)
2. Упражнения в положении лежа на спине.
3. Упражнения в положении лежа на боку.
4. Упражнения в положении лежа на животе.
5. Переворачивания со спины на живот и наоборот, разворачивания.
6. Ползание по-пластунски различными способами.
7. Упражнения на месте в положении на четвереньках: низких, средних, высоких.
8. Ползание на четвереньках (низких, средних, высоких) различными способами, бег и прыжки на высоких четвереньках.
9. Упражнения в положении сидя: на месте, в движении.
10. Упражнения в положении на коленях (низких, средних, высоких) на месте и в движении.
11. Упражнения в позе стоя (на двух ногах, на одной).
12. Упражнения в ходьбе.
13. Упражнения в лазании.
14. Беговые упражнения.
15. Подскоки на месте и с продвижением.
16. Прыжки в длину и в высоту с места.
17. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
18. Многоскоки.
19. И так далее, к более сложным, спортивным движениям, осваиваемым на кружковых и секционных занятиях, а также самостоятельно.

Как вы успели заметить, в представленном перечне ступенек двигательного развития детей имеются некоторые су-

ществленные отличия от структуры содержания традиционных программ по физическому воспитанию дошкольников. Остановимся на главных из них:

а) мной предложено считать упражнения в положении сидя полноценным основным движением, таким же, как ползание, ходьба и др., поскольку это жизненно важное для человека положение, чаще всего принимаемое им в течение дня. Кроме того, Природа-мать дала нам его в процессе эволюции как переходное от животных четырехопорных положений — к более зрелому, двухопорному человеческому. Я еще называю его первым человеческим положением, с вертикальным расположением позвоночника и высвобождением передних конечностей, т. е. рук, для более совершенной, чем у животных, ручной предметно-манипулятивной деятельности. Мы не имеем права игнорировать ни одного этапа двигательного развития новорожденного, поскольку в Природе ничего «лишнего» нет, а предыдущий вид движений предопределяет последующий;

б) вы также заметили, уважаемые коллеги, что упражнения в лазании вынесены мной в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании. Я считаю их совершенно различными типами движений, и методически неверно объединять такие примитивные, простые, «пресмыкающиеся» виды движений, как ползания (которые новорожденные осваивают в первые месяцы жизни), со зрелыми, более сложными, «человеческими» движениями в лазании, которые могут быть освоены малышами лишь после того, как они станут на ноги, научатся сохранять равновесие, уверенно пойдут, а это уже — в возрасте 1,5—2 лет;

в) из перечня основных движений мной изъяты и упражнения в равновесии, всегда (почему-то?) считавшиеся основным движением. Равновесие — это двигательное качество, способность, которая может быть реализована во всех упражнениях: начиная от лежачих и заканчивая прыжками;

г) вы также не увидели в числе основных движений и упражнений в метаниях, поскольку в современной жизни они таковыми не являются. С аналогичным успехом к числу основных можно было бы отнести такой вид движений, как стрельба из лука! Я не рекомендую относить метание предмета на дальность к основным движениям, как к тому нас призывают традиционные программы и к чему

стимулируют имеющиеся нормативы (метание на результат!). Этот раздел я предлагаю заменить на более естественный и нужный в жизни ребенка и взрослого человека и назвать его **«ручная предметно-манипулятивная деятельность»**, которая будет относиться не только к мячам или мешочкам с песком, но и к другим разнообразным предметам, таким как: кубики, кольца, обручи, гимнастические палки, эстафетные палочки, кистевые эспандеры, шарики, скакалки, кегли, «кирпичики» от строительного конструктора, счетные палочки, веревки, массажеры и т. д. В новое содержание программы по физическому воспитанию дошкольников и должно быть введено все многообразие ручных предметно-манипулятивных действий. Назову лишь основные из них:

- поглаживание и ощупывание различных предметов;
- захватывание предметов различными способами;
- сжимание-разжимание эластичных предметов;
- «роняние» предметов вниз (на пол);
- поднимание (собрание) предметов;
- рассыпание (разбрасывание) предметов;
- перекладывание предметов из руки в руку;
- складывание предметов;
- набивание эластичных предметов;
- катание округлых предметов;
- движение предметов с плоскими поверхностями;
- конструирование;
- сбивание предметов рукой или другим предметом;
- бросание предметов вперед-вниз;
- подбрасывание предметов;
- ловля предметов;
- остановка катящихся предметов;
- бросание предметов двумя руками различными способами (из-под ног вперед-вверх; из-под ног через голову назад; толкание от груди, вбрасывание из-за головы; слева, справа и др.);
- бросание предметов одной (и двумя) руками в цель, на дальность.

Подробнее необходимость замены «военно-спортивного» метания предметов на результат представленными выше упражнениями была аргументирована мной в статье «Основные двигательные режимы в физическом воспитании дошкольников» (Дошкільне виховання, 1996. № 4). «Ручная предметно-манипулятивная деятельность», так же

как и упражнения в равновесии, не относится к отдельным основным движениям, а подобно кондитерской эссенции «пропитывает все слои пирога двигательного развития дошкольников»: от лежачих упражнений — до прыжков!

Теперь, после проделанной нами небольшой методической ревизии, вернемся к вопросам планирования. Для того, чтобы на практике было удобнее осуществлять его на весь учебный год, имеет смысл все программное содержание (представленное выше в виде условных степенек) разбить на отдельные, более крупные двигательные режимы. Например, если объединить упражнения в положениях лежа на спине, на животе, на боку и переворачивания, то данный режим можно условно назвать лежачим. Таким же образом упражнения в ползании по-пластунски, стоя на четвереньках и в ползании на четвереньках можно объединить в ползательный двигательный режим. Итак, объединив родственные ступени двигательного развития дошкольников в более крупные разделы, мы получим **девять основных двигательных режимов:**

- I. Плавательный.
- II. Лежачий.
- III. Ползательный.
- IV. Сидячий
- V. Стоячий.
- VI. Ходьбовый.
- VII. Лазательный.
- VIII. Беговой.
- IX. Прыжковый.

Как видно, изначальное место в системе физического воспитания дошкольников должен занять *плавательный* двигательный режим, который я условно называю **первоначальным, или исходным**. Уже известно, что жизнь зародилась в воде, в Мировом Океане, и оттуда стала развиваться (класс рыб, земноводных, пресмыкающихся и т. д.). Показательно, что человеческий плод в чреве матери также живет, развивается и сохраняется в околоплодных водах, которые отходят только во время родов. По всей видимости, водная среда, противостоящая гравитационной постоянной (силе тяжести), является самой благоприятной для начального развития, поскольку создает оптимальный режим функционирования органов и систем животных и человека. В этом плане роль плавания и специалистов по плаванию (плавруков) приобретает новый смысл и требует

пересмотра как самой-методики обучения плаванию (тренировки), так и его планирования в дошкольных учреждениях. Этой проблеме будет посвящена отдельная работа. Скажу здесь только, что в странах СНГ и за рубежом с каждым годом все больше сторонников методики (философии) Игоря Чарковского (г. Москва) — так называемые «роды в воду», создающие более естественный и мягкий переход ребенка из околоплодных вод в довольно жесткий гравитационный, земной Мир.

Таким образом, все огромное разнообразие физических упражнений, игр, эстафет в дошкольном учреждении сводится к перечисленным выше основным двигательным режимам. Возьмем, к примеру, футбол. Его можно отнести, главным образом, к беговому двигательному режиму. Волейбол («пионербол») у детей — к стояче-ходьбовому, так же, как и настольный теннис. Городки, безусловно, относятся к стоячему основному двигательному режиму, в то время как баскетбол — преимущественно к беговому-прыжковому. Езда на велосипеде — к сидячему, на самокате — к стоячему и т. д.

Итак, для того, чтобы внести терминологическую ясность, необходимо четко определиться с понятием «основной двигательный режим». В разработках других авторов под двигательным режимом подразумевался весь спектр двигательной активности детей в течение их пребывания в детском саду (включая как организованную педагогом деятельность, так и самостоятельную физическую активность детей). Я же хочу конкретизировать это понятие и «привязать» его к основному движению.

**Под основным двигательным режимом подразумеваются реализуемые в жизни основные движения, подготовительные и подводящие упражнения к ним, их методическое обеспечение, закрепляющие игры, эстафеты, соревнования, а также наличие необходимого материально-технического оборудования.** Представленное вашему вниманию понятие методически более полномерно, чем традиционное — «основные движения». Рассматривая основной двигательный режим именно в таком, методически более насыщенном плане, я хочу упростить всю систему планирования, сделав ее при этом предельно логичной, объективной, опирающейся на природные закономерности. Теперь мы будем иметь дело с тремя отличающимися друг от друга понятиями:

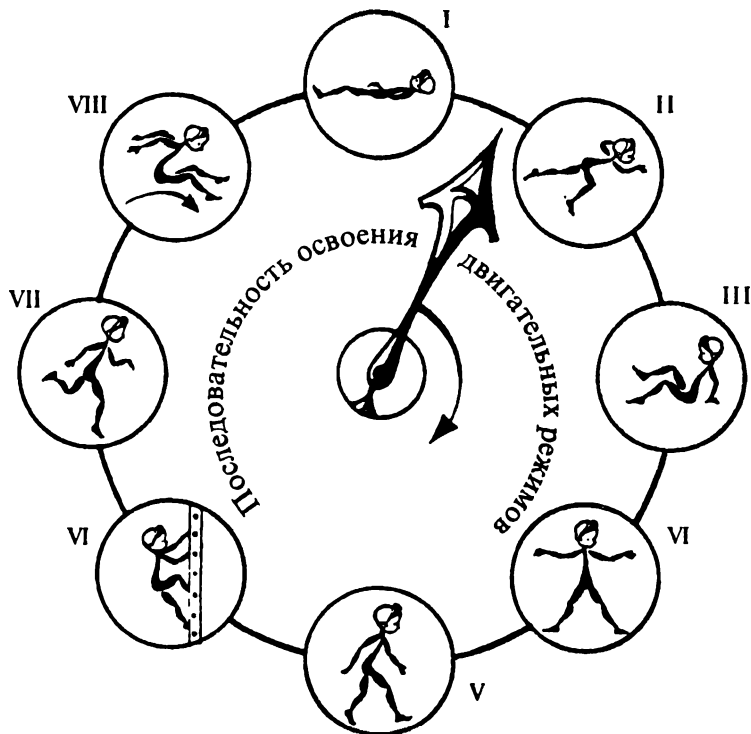


Рис. 1. Базовое (естественное) физическое воспитание дошкольников (принцип повторно-кольцевого построения занятий по физической культуре)

1. Основное движение.
2. Основной двигательный режим.
3. Общий двигательный режим.

Под общим двигательным режимом и будет подразумеваться вся совокупность двигательно-игровой активности детей в течение дня (от подъема — до отбоя) — как специально организованная (педагогом, взрослыми), так и самостоятельная, произвольная.

Подводя первые итоги, можно очертить тот условный круг, в который будут включены восемь «сухопутных» основных двигательных режимов и который будет определять базовое или естественное физическое воспитание дошкольников (рис. 1).

## **РАЗВИВАЮЩАЯСЯ СПИРАЛЬ — НАГЛЯДНЫЙ СИМВОЛ СТРАТЕГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ («БОЛЬШОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»)**

Планирование, на мой взгляд, имеет смысл разделить на два уровня:

1. **Большое планирование** (стратегия работы на год, на квартал).

2. **Малое планирование** (тактика работы с детьми на одном или нескольких занятиях).

Остановимся подробнее на первом, поскольку «большое планирование» определяет «малое планирование».

Выше вам был представлен перечень основных двигательных режимов, которыми ребята за годы пребывания в детском саду должны овладеть. Естественно, что осваивая с малышами тот или иной вид движений, педагог параллельно развивает у них те двигательные качества, которые необходимы в данном движении.

**Вы эти качества уже знаете: сила, координация, равновесие, точность, гибкость, быстрота, выносливость.**

Оба эти направления будут положительным образом влиять на физическое развитие детей, их костно-мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и др. Все вышеназванное и составляет **двигательный статус** ребенка, который нам необходимо гармонически формировать.

Конечно же, перечень основных двигательных режимов, приведенный в данной методичке, представлен в кратком варианте. При планировании работы по физическому воспитанию дошкольников начинающий педагог должен подробно расписать все упражнения конкретного двигательного режима, которые можно взять как из государственных программ «Малышко» и «Дитина», так и из моей авторской программы «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников». Так, только упражнений в ходьбе я предлагаю более 50 видов, и располагаются они от начала и до конца по мере возрастания сложности.

Но как же планировать работу по физическому воспитанию на год? Как распределить все рекомендуемые двигательные режимы с сентября по июнь? По сколько занятий отводить на освоение конкретного основного движе-



ния, например ползания, да еще в различных возрастных группах?

Прежде всего я рекомендую «уложить весь детский сад», все возрастные группы в горизонтальные позы в начале учебного года, т. е. примерно в октябре. **Первый месяц, сентябрь, разумно отвести на исходное тестирование двигательного развития дошкольников**, подробно описанное мною в методичке «Методика игрового тестирования в норме и при патологии».

Конечно, время указано условно. Ведь ранней осенью в южных регионах занятия еще проводятся на улице. Имеется в виду, что начать учебный год, освоение программного материала нужно не с ходьбы и бега, как это было всегда принято, а в соответствии с естественной закономерностью, подсмотренной у Природы, т. е. с более горизонтальных и спокойных упражнений: в упорах лёжа, на четвереньках, в позах сидя, на коленях и т. д.

## **ТРЕХЧАСТНОЕ ДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

«Но как же? — спросите вы, — что ж это получится? Один месяц с детьми упражняться в позах лежа, затем два месяца ползать по-пластунски и на четвереньках, далее месяц упражняться в позах сидя и т. д., пока к лету не встанем на ноги и не пойдем, побежим, запрыгаем?» Примерно так, да не так! Дело в том, что растягивать весь учебный материал на год нецелесообразно. **Надо успеть сделать в течение года три условных круга, или, как я говорю, взойти на три ступени.** Почему на три? Так удобно, можно взять за основу, а затем при необходимости варьировать в ту или другую сторону. Здесь как раз уместно вернуться к тому, что уже было ранее в программах по физическому воспитанию дошкольников, а именно — к поквартальному планированию: три квартала по три месяца как раз закрывают весь учебный год. **Итак, первая ступень — осенний квартал (сентябрь—ноябрь), вторая — ступень — зимний квартал (декабрь—февраль), третья ступень — весенний квартал (март—май).** Получается три ступени с постепенным возрастанием сложности осваиваемых двигательных режимов. Но в каждом квартале пе-

дагог должен пройти с детьми те восемь основных двигательных режимов, которые были приведены в начале главы. Расчет достаточно простой:

$$\frac{3 \text{ мес.} = 12 \text{ недель} = 24 \text{ занятия}}{8 \text{ двигательных режимов}} = \begin{matrix} 3 \text{ занятия} \\ \text{на каждый ре-} \\ \text{жим (в среднем)} \end{matrix}$$

Однако, выше был приведен лишь условный математический расчет, который показал, что на каждый из перечисленных двигательных режимов выпадает **в среднем три занятия**. Но это не всегда может быть так! Ведь сами двигательные режимы по сложности отличаются друг от друга. Например, режим упражнений в позе лежа на животе относительно простой и не требует каких-либо особых напряжений, так же как и упражнения в переворачивании со спины на живот. И те и другие можно объединить в одно занятие. А вот такое основное движение, как бег или прыжки с разбега, потребует для освоения 4—5 занятий. Поэтому педагог, работающий с дошкольниками, должен сам ориентироваться, чтобы вписаться в 24 занятия и пройти полный круг двигательных режимов. Тем более, что и дети, а точнее, их двигательное развитие среди одинаковых возрастных групп часто бывает различным, — это показал опыт моих поездок по Украине. К примеру, одни легко осваивают упражнения в позе сидя углом на гимнастической скамейке, а у других не получается. Поэтому я не берусь давать точных советов, сколько занятий в каждой возрастной группе уйдет на освоение того или иного основного двигательного режима.

Общая же направленность в планировании физического воспитания дошкольников наглядно может быть представлена в виде поднимающейся вверх и постепенно расширяющейся спирали (рис. 2), каждый виток которой условно обозначает учебный год (год жизни).

Глядя на предложенную иллюстрацию, можно вывести следующие основные принципы планирования:

1. От ясельной группы до подготовительной должен **постепенно увеличиваться диапазон осваиваемых физических упражнений**, и к выпуску в школу малыши обязаны освоить все содержание авторской программы по физическому воспитанию дошкольников. Например, на третьем году жизни ребенок должен условно освоить всего 30—40

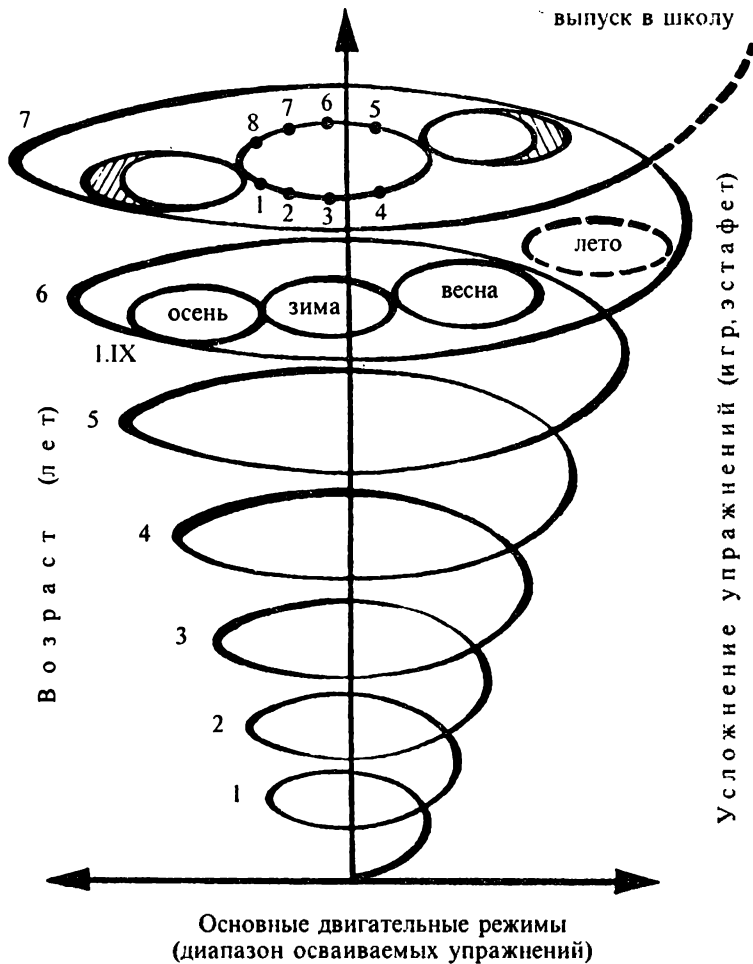


Рис. 2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.

Где:



— исходное и итоговое тестирование (пример)

● 1, 2, 3... — порядковый номер двигательных режимов

упражнений за год. В то же время дети седьмого года жизни будут иметь к этому времени арсенал в 300—400 упражнений, «наработанный» за все годы пребывания в дошкольном учреждении. Итак, первый показатель — количественный.

2. С ростом диапазона осваиваемых двигательных режимов обязательно **постепенчато** должна **возрастать и сложность физических упражнений**. Каким образом можно усложнять упражнения? Назову основные правила:

а) увеличить продолжительность выполнения упражнения;

б) увеличить количество повторений упражнения;

в) увеличить длину преодолеваемого отрезка;

г) увеличить быстроту движений;

д) сократить паузы пассивного отдыха или сделать его активным;

е) увеличить силовую нагрузку на мышцы;

ж) повысить координационную сложность упражнений.

Сколько же упражнений из того или иного двигательного режима необходимо осваивать с дошкольниками той или иной возрастной группы? Этого я вам не могу сказать, поскольку попытки дать точный ответ заранее обречены на неудачу. Я этого не знаю — это можете знать только вы, конкретный педагог, работающий в конкретном дошкольном учреждении конкретного города, с конкретной группой детей. Ведь это зависит от множества факторов, в числе которых приведу главные:

1. Уровень физического развития детей (в селе он может быть выше, чем в городе).

2. Уровень двигательной подготовленности малышей конкретной возрастной группы.

3. На перечисленные выше два фактора, в свою очередь, могут оказывать непосредственное влияние степень полноценности детского питания, профилактико-оздоровительная работа медперсонала, уровень постановки физического воспитания, сама личность воспитателя или инструктора по физической культуре, его профессионализм.

4. Не последнюю роль в планировании играют наличие и особенности материально-технического обеспечения физического воспитания дошкольников: имеется ли специализированный физкультурный зал, каковы его размеры и оборудование, как оснащены физкультурные площадки на открытом воздухе и т. д.

5. Кроме абсолютно здоровых детей в каждом дошкольном учреждении есть довольно большая группа детей с различными отклонениями в развитии и здоровье — и к этим двум группам детей должен быть различный подход, о чем пойдет речь дальше.

6. Дети одной и той же возрастной группы значительно отличаются друг от друга: паспортный возраст у них примерно одинаковый, а вот биологически они развиты по-разному. Есть еще и так называемый двигательный возраст ребенка, степень его двигательной зрелости.

Но вернемся к трехступенчатому годовому циклу планирования физического воспитания дошкольников. **Как известно, такой принцип планирования и проведения занятий называется повторно-кольцевым:** когда одно и то же кольцо двигательных режимов (от упражнений в позе лежа — до бега, прыжков) повторяется в течение учебного года трижды, но всякий раз на более высоком уровне. В то же время, упражнения не точно повторяются, а с каждым новым этапом становятся более сложными.

Ни для кого не секрет, что **повторяемость** очень важный педагогический принцип, который не следует игнорировать. Предлагая трехступенчатую систему планирования, мы заранее закладываем в нашу работу элементы повторяемости, закрепления! **И не нужно наивно предполагать, что занятия по освоению конкретных основных движений будут повторяться только... через три месяца! Это не так.** Можно на каждом занятии в течение всего года «прокручивать» все восемь основных двигательных режимов, постоянно смещая акценты от одного режима к другому. Такой тип занятия я назвал **«всего понемногу»** или **«полный круг»** и в своей практике применяю довольно часто.

Для более полного понимания логики годового планирования предлагаю вашему вниманию рис. 3, на котором при помощи одной кривой линии изображены два важнейших принципа планирования физического воспитания дошкольников:

1. **Чем меньше возраст детей (1—3 года),** тем более естественными, доминирующими для них в занятиях будут **лежачие или горизонтальные положения** (лежа на спине, на животе, на боку, переворачивания со спины на живот, и наоборот, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях). **И наоборот, чем старше дети (5—7 лет),** тем более предпочтительны в их дви-

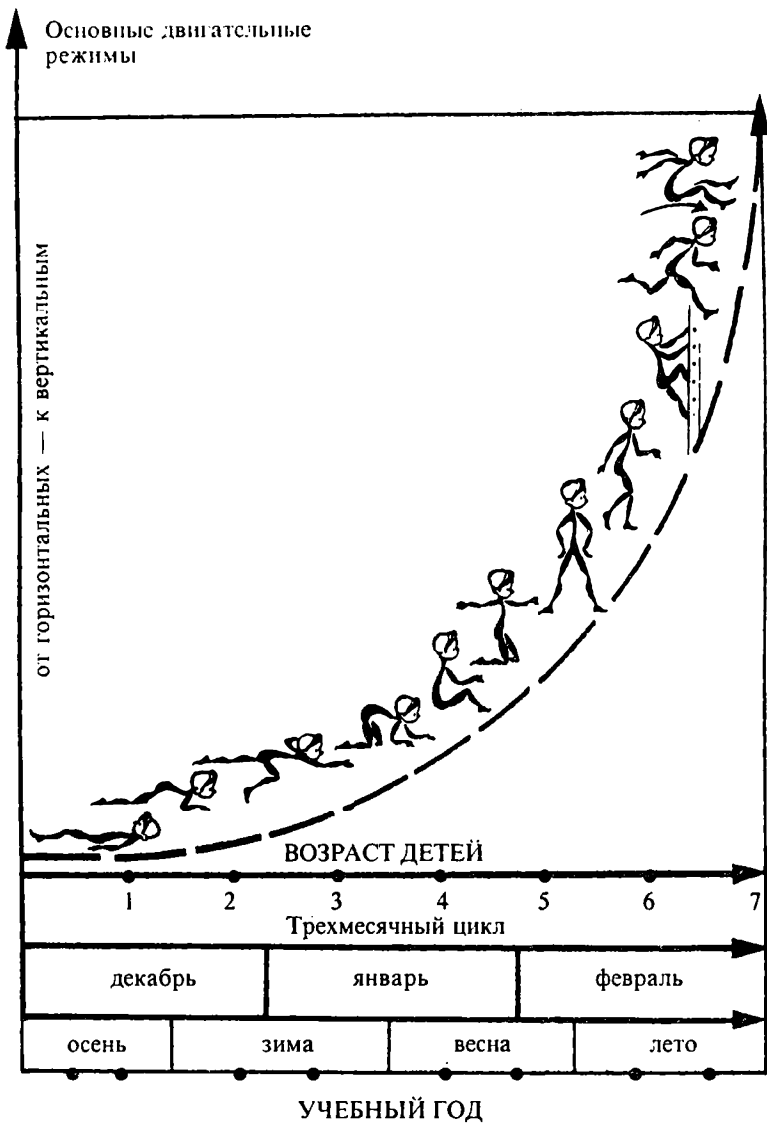


Рис. 3. Стратегия планирования физического воспитания дошкольников

гательной активности **вертикальные положения прямостояния, ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки.**

2. В каждой возрастной группе, от осеннего цикла к весеннему и летнему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: **от лежащих (горизонтированных) положений — к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.**

До сих пор мы с вами подробно рассматривали вопросы большого планирования и кое в чем уже достаточно разобрались. Весь учебный год с сентября (а точнее, с октября, поскольку сентябрь отводится на тестирование двигательной подготовленности детей) условно делится на три квартала, три цикла: осенний, зимний и весенний. Конечно, это примерный ориентир — три месяца не должны стать догмой. Три месяца при необходимости (если дети быстро и успешно освоили материал) могут сократиться до двух с половиной и наоборот, если у детей возникнут трудности в освоении сложного двигательного действия, имеет смысл увеличить продолжительность цикла до трех с половиной месяцев! Запомните главное — никаких догм, никакого слепого следования цифрам. Такой подход (т. е. слепое исполнение инструкций) я называю **формальной педагогикой**, творческий же подход к усредненным установкам-рекомендациям — **живой педагогикой**.

Таким образом, за девять месяцев учебного года с детьми нужно пройти трижды полный круг перечисленных в программе двигательных режимов: подготовительных, подводящих упражнений, соответствующих игр и эстафет, чтобы приблизиться к основному движению и далее усложнять и совершенствовать его. **Условно можно назвать осенний квартал (сентябрь—ноябрь) подготовительным**, поскольку основу физического воспитания детей на этом этапе будут составлять, главным образом, подготовительные упражнения, направленные на укрепление необходимых мышц, суставов, связок и других анатомо-физиологических компонентов организма (сердца, легких, нервной системы и др.).

Соответственно, следующий, зимний, квартал (**декабрь—февраль**) можно считать подводящим, поскольку здесь на занятиях с детьми должно появиться все больше и больше подводящих упражнений, похожих по своей технике и двигательному режиму на изучаемые основные движения. Здесь уже внимание уделяется формированию естественных умений в основных движениях.

И, наконец, **весенний квартал (март—май)** можно условно назвать **закрепляющим**, поскольку именно тогда происходит окончательное формирование, закрепление и совершенствование основных движений. Это самый объемный квартал в плане функциональной, физической нагрузки. Результативность всех двигательных действий достигает своего максимума. Этому способствует постепенный перенос занятий по физической культуре на улицу, на площадку, где соответственным образом повышается реализация двигательного потенциала детей. Положительное влияние на повышение результативности всех двигательных режимов оказывает открытая энергия Космоса, которую впитывают детские организмы после «зимней спячки». Эту энергию формирует постепенно повышающаяся солнечная активность, увеличивающаяся продолжительность светового дня, пробуждение и оживление в растительном и животном мире. Единственное, что может несколько затормаживать проявление двигательной активности детей, так это естественный для данной поры **авитаминоз, т. е. нехватка природных витаминов в пище**. Но эта проблема должна быть решена разумными действиями медперсонала по организации циклов витаминизации, составлением меню с возможным включением в него свежей зелени, салатов и т. п.

Весенний квартал — самый «вертикальный», гравитационный по применяемым исходным положениям и рабочим позам. Основу занятий составляют упражнения в позе сидя, стоя, ну а более всего — в ходьбе, равновесии, подскоках, лазании, беге! Игры по закреплению этих движений также становятся все более динамичными и нагрузочными.

Разумеется, в конце учебного года педагог должен провести с детьми итоговое обследование их двигательного развития, используя те же игровые тесты, что и в сентябре. Такое обследование может быть более компактным, чем в начале учебного года, и направленным лишь на те параметры движений, которые у конкретного ребенка отставали. Например, у Сережи в сентябре обнаружили проблемы с ручными действиями: мальчик показал слабые результаты в кистевой динамометрии, метании набивного мяча на дальность, силовой выносливости в висе на руках. Во всех остальных тестах Сережа показал хорошие возрастные результаты. В этом случае педагогу нет необходимости снова проводить с ребенком всю «батарейку» тестов — имеет смысл остановиться лишь на ручных, а именно: «Сильная



Возьмем стандартную ходьбу по «кочкам» для развития качества равновесия, формирования навыка сохранения устойчивости при движении по ограниченной опоре. Будем считать этот навык стандартным («центральное перо хвоста»). А теперь перечислим усложняющиеся двигательно-игровые условия, при которых этот навык будет варьироваться в соответствии с изменяющейся ситуацией:

1. Ходьба по «кочкам» с увеличением расстояния между ними («остальные кочки провалились»).
2. То же, но с увеличением скорости передвижения по «кочкам» («ситуация погони»: лиса гонится за журавлями).
3. То же, но с увеличением высоты «кочек».
4. То же, но с уменьшением площади «кочек».
5. Ходьба по «кочкам» в парах, держась за руку.
6. Ходьба по «кочкам» с переноской предмета (предметов) в руке (руках).
7. Встречные расхождения на «кочках».
8. Ходьба по «кочкам» спиной вперед.
9. Ходьба по «кочкам» с закрытыми глазами.
10. Ходьба по «кочкам» после предварительных вращений (с вестибулярными «возмущениями») и т. д.

Другими словами, сформированный в течение учебного года начальный (или стандартный) навык должен срабатывать в самых разнообразных жизненных ситуациях, которые педагог и моделирует в летнем периоде в процессе разнообразных двигательно-игровых режимов. В этом плане имеет смысл назвать летний период (июнь—август) **периодом совершенствования**.

И еще один колоссально важный аспект физического воспитания в летнем цикле — его естественная связь с Природой, ее жизненными силами. Используйте малейшую возможность провести занятие на озелененной территории дошкольного учреждения, на близлежащей поляне, в лесопосадке, в парке, на берегу реки, озера, моря. Общение с Природой, положительную, светлую энергию удовольствия от движений на естественной местности невозможно переоценить.

### **Документы «большого планирования» (план-график)**

Какие же документы планирования может использовать в своей работе воспитатель (инструктор по физической

культуре)? Давайте подробнее остановимся на этом вопросе. Традиционным, первоочередным документом «большого планирования» всегда был и остается план-график, или календарный план. Оформлять его лучше всего, на мой взгляд, на миллиметровой бумаге. Если вы педагог начинающий, не имеющий достаточного опыта работы с детьми, вам лучше подробнее расписать весь учебный материал выбранной программы (да, теперь можно выбирать!) на год — для этого понадобится рулон миллиметровой бумаги длиной примерно до 1,5 м. В таком случае сверху и снизу на план-график прибивают планочки — в рабочем положении этот документ может висеть на стене в инструкторской комнате или методическом кабинете. Если план-график получится не таким большим (обычно это происходит после нескольких лет работы в дошкольном учреждении) — его можно складывать и хранить в специальной папке, где будут находиться аналогичные документы для всех возрастных групп. Поскольку всего предусмотреть невозможно, необходимо предвидеть корректировки (видоизменения) плана-графика в процессе живой работы с детьми. Для этого рекомендую делать отметки («снежинки») простым карандашом, который легко стирается. План-график определяет стратегию занятий по физической культуре на весь учебный год (или несколько лет).

Грамотно разработанный план-график не позволит педагогу сбиться с правильного пути — этот документ должен быть составлен в основном к началу учебного года, а уточнен после сентябрьского тестирования детей по определению их двигательной подготовленности.

Предлагаю вашему вниманию компактный вариант плана-графика, который могут позволить себе лишь опытные педагоги-практики, посвятившие педагогике немало лет жизни (табл. 1). Им нет необходимости подробно расписывать все упражнения основных двигательных режимов — их профессиональный интеллект без особого труда хранит десятки интереснейших и полезных упражнений для детей. Такой план-график вполне разместится на листе миллиметровой бумаги размером с большую папку. В данном случае документ будет помогать следовать стратегической линии, выдерживать при этом соответствующие тактические варианты. Что я имею здесь в виду? Мы уже говорили о том, что тактика работы с малышами 2—3 лет отличается от тактики работы с детьми 6—7 лет. Эти раз-



личия прежде всего заключаются в том (и это следует из природной логики), что в занятиях с маленькими преобладают упражнения в разгрузочных, горизонтальных режимах: лежачем, ползательном, сидячем, частично — в стоячем. И эту особенность можно отразить в плане-графике большим числом занятий, отведенных на обозначенные выше режимы (табл. 1). Например, освоению упражнений в позах лежа, ползании и сидя будет отведено по 4 занятия вместо 3 расчетных (вспомните расчет, сделанный в предыдущих главах). На упражнения в позах стоя и ходьбе целесообразно отвести по 3 занятия (как и рекомендуется среднестатистическим расчетом). Зато на упражнения в лазании, беге и прыжках можно отвести по 1—2 занятия, поскольку организм малышей еще не способен к длительному восприятию нагрузок гравитационно-сотрясающего характера, типичных для вертикальных поз.

Для детей средней возрастной группы характерно срединное положение между младшей возрастной группой, с одной стороны, и подготовительной — с другой. Это и определит стратегию планирования физического воспитания в течение учебного года. Понятным становится, что в зимнем трехмесячном цикле (а он также является срединным) распределение занятий по основным двигательным режимам будет равномерным, т. е. по 3 занятия на каждый (табл. 2).

Для детей же подготовительной группы на том же зимнем этапе (в противовес малышам) не такими актуальными становятся упражнения в позе лежа, ползании по-пластунски, на четвереньках, а также в позе сидя — на них можно условно отвести по 1—2 занятия (табл. 3). Для упражнений в позе стоя, ходьбе и лазании можно оставить по 2—3 занятия, в то время как большее внимание уделить беговому и прыжковому двигательным режимам: на их долю приходится по 4—5 занятий, и это понятно, поскольку такой режим уже более характерен для окрепших и активных выпускников в школу.

В течение одного учебного года, т. е. в каждом из трех циклов (осеннем—зимнем—весеннем) тактика работы в одной и той же группе также будет видоизменяться. Для осени (октябрь—ноябрь) будут более характерными лежаче-ползательные двигательные режимы, в то время как к весне—лету доминирующими станут лазательные, беговые, прыжковые (табл. 4) — для подготовительной группы.



Следующим традиционным документом после плана-графика всегда был **поурочный рабочий план**, который составлялся на неделю, месяц или квартал. Обычно в общей тетради на развороте (т. е. двух страницах) кратко расписывалось содержание рабочей недели инструктора, включающей в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, утренней гимнастики, физкультурных развлечений: праздников и пр. Выскажу свое, личное, мнение: этот документ не прижился в практике, не стал необходимым для большой армии дошкольных работников. Во многом он дублирует тот же план-график, только в другой форме. Поурочный рабочий план пишут, главным образом, для того, чтобы показать при необходимости своему методисту, заведующему или инспектору во время проверки. Такое положение дел относится к области формальной педагогики, и его необходимо преодолевать. **Предлагаю совсем убрать поурочный рабочий план из документов планирования или же сделать его необязательным!**

## **КАК СПЛАНИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ КОНКРЕТНОГО ЗАНЯТИЯ («МАЛОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»)**

Теперь подробнее остановимся на так называемом малом планировании. Это «внутренняя кухня» одного занятия или нескольких занятий, объединенных одной большой тематической игрой. И здесь мне хочется поделиться с вами теми золотыми формулами двигательного развития детей, которые составляют биологическую основу новой авторской системы, и следование которым позволит вам творить настоящую высокую педагогику! Я назвал эти правила золотыми и не взял в кавычки потому, что они действительно бесценны для воспитания физически здорового ребенка. Я часто повторяю на своих семинарах фразу: «В Природе уже давным давно все есть — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Пока мне удалось открыть для педагогики физического воспитания семь золотых формул естественного двигательного развития малышей, с которыми я и хочу вас познакомить (рис. 5).



**I золотая формула** — совпадает с первой педагогической заповедью и звучит так: **любую форму двигательной активности детей разумно начинать из лежащих или горизонтальных положений как наиболее естественных, простых, разгрузочных, и постепенно усложнять двигательный режим к более вертикальным, нагрузочным, ударно-гравитационным положениям стоя и далее в ходьбе, лазании, беге и прыжках!**

**II золотая формула** — в любом из исходных положений (на четвереньках, сидя, на коленях, стоя) рациональнее начинать упражнения с более низких поз (с небольшой высотой центра масс над опорой) и далее переходить к более высоким позам с увеличением высоты общего центра масс до максимально возможной!

Если упростить данную формулировку, то можно сказать, что: чем ниже поза — тем она легче в энергетическом плане: не требует значительных мышечных усилий, и наоборот, чем выше поза — тем сложнее двигательный рубеж и тем большие нагрузки испытывает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы.

**III золотая формула** — в любом из исходных положений начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей (с «позы эмбриона») и далее постепенно переводить упражнения в разгибательно-выпрямительный режим. Этот закон я также «подсмотрел» у Природы. Ведь еще в утробе матери сначала эмбрион, а затем и плод находятся в положении своеобразной группировки: согнуто туловище, голова опущена, согнуты и прижаты к туловищу верхние и нижние конечности. Уже изначально мышцы-сгибатели туловища и конечностей преобладают в своем развитии над мышцами-разгибателями. Это заметно и у новорожденного, особенно в первые месяцы жизни. Традиционное пеленание младенцев в позу «солдатики» как раз и направлено на преодоление выраженного преимущества мышц-сгибателей.

Вы можете спросить, зачем же тогда уделять большее внимание именно тем мышцам, которые и без того развиты лучше? Во-первых, я не предлагаю интенсивно упражнять мышцы-сгибатели, а лишь рекомендую начинать всякую двигательную деятельность с «позы эмбриона» или «позы цветочного бутона». Вспомните, как просыпается утром цветок: сначала положение стебля согнутое, скло-



ненное, лепестки сжаты в плотный бутон, и лишь с восходом солнца и началом дня стебель выпрямляется, наливаясь соком, тянется вверх к солнцу; его бутон при этом раскрывается, лепестки разворачиваются навстречу свету и теплу. А как любят спать дети, да и взрослые? Да-да, именно в группировке, свернувшись калачиком, обхватив колени руками. Анатомы доказали, что лежание на боку в позе легкой группировки — самое выгодное положение для отдыха практически всех мышц тела человека. Эту позу можно назвать **позой отдыха, расслабления**. Именно с нее, так же как и с «позы ночи, небытия», должна начинаться всякая двигательная активность, особенно у самых маленьких детей ясельной и младших групп.

**IV золотая формула** — известно ли вам, движения какими частями тела правильно делать первыми? Есть строгое физиологическое правило, обусловленное особенностями строения центральной нервной системы человека, а именно: освоение движений у детей должно происходить по **цефалокаудальному принципу** (медицинский термин), т. е. сначала формируются произвольные движения головой, затем движения плечевого пояса и рук, а далее — туловища и ног. В любом положении движения должны выполняться «от темечка — к пяткам» и завершаться такими глобальными двигательными действиями, как бег, прыжки, игры с их элементами, в которых практически полностью задействуются все мышцы туловища и конечностей.

Уважаемые педагоги, я предвижу следующий вопрос с вашей стороны: «Если мы будем начинать занятия в позах лежа и загружать в основном руки и плечевой пояс, не устанут ли дети от такой однообразной нагрузки на одни и те же группы мышц? Ведь раньше, в прежних программах, рекомендовалось осваивать в течение одного занятия 2—3 движения?!» Сразу ответу на второй вопрос. На мой взгляд, педагогика обеднеет, если ограничивать число основных движений на одном занятии какой-то цифрой. Например, три основных движения — не больше и не меньше! Этого не должно быть, поскольку **число осваиваемых на занятии движений должен определить сам педагог, исходя из конкретного психофизического состояния детей и поставленных задач**. Могут быть занятия, где будет эффективно осваиваться только одно основное движение, например ползание. Но интересными и эффективными могут быть также занятия, где педагог проходит с

детьми 5—6 или даже 8 основных движений, более основательно работая над одним-двумя.

Другое дело, если вы запланировали все занятие посвящать позам лежа, ползанию по-пластунски и на четвереньках! Как в таком случае избежать переутомления мышц рук — ведь в основном нагрузка падает на них?! Здесь вам на помощь придет так называемый **контрастный метод упражнения, подразумевающий смену режима двигательной деятельности на противоположный:**

1. Например, если вы делали с детьми упражнения в упорах — сделайте упражнения в висах, и наоборот.

2. Если вы нагружали мышцы-сгибатели рук (например, передвигались по скамейке в положении лежа при помощи подтягиваний), то теперь поупражняйте мышцы-разгибатели рук при помощи отталкивания руками от скамейки, передвигаясь ногами вперед. Или же после отжиманий в упоре лежа — поподтягивайтесь на перекладине или кольцах.

3. Если упражнения носили статический (неподвижный) характер (упор лежа на руках, упор на брусьях, вис на кольцах и др.) — то теперь выполните с детьми динамические упражнения: отжимания, подтягивания.

4. Отличный расслабляющий эффект дают потряхивающие движения руками. Такие потряхивания от кисти к плечу по Фелпсу (автору данного приема) применяются даже медиками для расслабления спазмированных мышц у детей, страдающих церебральным параличом.

5. Эффект расслабления (релаксации) дают также **упражнения на растяжение определенных мышц** (например, рук — при висах, живота — при прогибании назад, задней поверхности бедер и голеней — при наклонах вперед, с выпрямленными ногами).

6. Если упражнения выполнялись в функциональном, силовом режиме и мышцы рук устали, — сделайте с малышами несколько упражнений на точность, координацию, для мелкой кистевой моторики. Такой подход я называю **«координационной разгрузкой»**, и для его применения в нашем физкультурном зале отведены специальные места, именуемые **«тихими гаванями»** или **«станциями подразгрузки»** (верстачок «Мастер-ломастер», стенд «Муравей» и др.).

7. Для того чтобы добиться оттока крови от набухших, утомленных мышц рук, смените деятельность и выполните несколько упражнений для туловища и ног. Это правило я называю **«правилом насоса»**.

**V золотая формула** — все движения в конечностях (руках, ногах) сначала выполняются в крупных суставах, близлежащих к туловищу, а затем в средних и мелких, удаленных от туловища. Другими словами, развивая руки, первые движения необходимо сделать в плечевых суставах (например, круговые движения вперед и назад прямыми руками; упор на брусьях, упор лежа на полу), затем — в локтевых (например, отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, кольца) и лишь в последнюю очередь — в кистевых (сжатие кистевого эспандера, круговые движения кистями с гантелями, вис на перекладине и т. д.).

Когда же педагог начинает работу по укреплению мышц ног, то первые упражнения должны быть выполнены для ягодичных мышц (лежа на животе поднимание прямых ног вверх, или наоборот, при фиксированных ногах — приподнимать туловище), затем для мышц бедер (восхождение на ступеньку, педалирование на велостанке, приседания) и лишь затем — голеней и стоп (поднимание на носках, подскоки, прыжки и др.). Очередность проработки мышц у ребенка напоминает направление движения воды по телу человека, когда он стоит под душем (поэтому я и назвал это правило «принципом душа»).

**VI золотая формула** также была подсмотрена у Природы, в животном мире, и сводится к следующему: чем ниже положение ребенка над опорой (лежа, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках), тем более естественными для него являются относительно медленные, плавные, спокойные движения. И наоборот — чем вертикальней и выше положение тела над опорой (ходьба, подскоки, бег, прыжки), — тем естественнее становятся относительно быстрые, резкие, взрывные движения (с ударно-гравитационными «сотрясениями»).

**VII золотая формула** — для крупных, близлежащих к туловищу мышечных массивов (живота, спины, ягодиц, плеч, бедер) естественными являются относительно медленные движения, для мелких же мышц предплечья, кисти, голени и стопы больше подходят быстрые, «взрывные» движения.

В этом разделе вам были представлены основные биологические формулы двигательного развития детей, но это совсем не означает, что завтра мы с вами не откроем новые. Поиск золотых формул продолжается!

## Документы «малого планирования» (как оформлять план-конспект занятия)

Теперь мы подошли к рассмотрению самого «живого», рабочего документа планирования — **плана-конспекта занятия**. По поводу этого традиционного документа у меня также имеются свои соображения. Первое из них состоит в том, что **молодому или начинающему работать в области физического воспитания педагогу необходимо пройти хорошую школу разработки и оформления плана-конспекта занятия**. А это, если судить по большому счету, — настоящее искусство! Разработанный и написанный по всем правилам науки конспект напоминает небольшую законченную педагогическую работу. Во время консультирования студентов на педагогической практике через мои руки прошло множество конспектов, так вот, лучшие из них достигали в объеме 4—7 страниц машинописного текста! На подготовку такого конспекта тратится в среднем около 2 часов. Для грамотного оформления этого документа нужны хорошие знания в области теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии, анатомии, медицины. **Само написание плана-конспекта стимулирует профессиональную самоподготовку педагога, вырабатывает у него понимание сущности занятия по физической культуре и «технологии его конструирования»**. Совместно с разработкой плана-графика искусство написания плана-конспекта должно стать предметом изучения на педсоветах, семинарах, методических объединениях, курсах повышения квалификации и т. д. **Такой факультатив можно условно назвать «Планирование физического воспитания дошкольников»**.

Через такую «школу» обязательно должны пройти молодые специалисты, а также воспитатели, решившие освоить специальность инструктора по физической культуре. После прохождения подобного факультатива начинающий инструктор обязан в течение хотя бы квартала (как минимум) оформлять все конспекты занятий по классическим требованиям, о которых пойдет речь ниже. При необходимости (это решает методист дошкольного учреждения и заведующий) срок может быть продлен до середины или конца учебного года.

В дальнейшей же практической работе не вижу смысла обязательно оформлять план-конспект к каждому занятию

по физической культуре. Это уже будет изнурительный, раздражающий и не приносящий радости труд.

### Задачи занятия

Но вернемся к классическому плану-конспекту. Каким же основным требованиям он должен удовлетворять?

1. Содержание занятия должно в основном соответствовать запланированному в плане-графике.

2. Желательно, чтобы на каждом занятии в той или иной степени решались следующие виды задач:

**а) оздоровительные (коррекционно-профилактические):** содействие разумному физическому развитию ребенка, повышение общей жизнестойкости организма; предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей;

**б) развивающие:** развитие необходимых двигательных качеств;

**в) воспитательные:** воспитание личностных качеств будущих Человеков Земли;

**г) общеобразовательные:** ознакомление детей с основами Мироздания и земного Бытия (в широком и современном смысле этих понятий);

**д) «обучающие»:** содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования.

Уважаемые коллеги, вы, конечно же, обратили внимание на смещение акцентов: от традиционного обучения основным движениям к оздоровительной, развивающей и воспитательной направленности. Я считаю, что детишек необходимо растить здоровыми (искать гармонию с силами Природы), содействовать их физическому развитию, закладывая в душах малышей основы лучших человеческих качеств, давать информацию об окружающей жизни, обучать определенным двигательным навыкам. И совсем не обязательно, чтобы все виды задач решались на одном конкретном занятии! В одном случае оно может носить выраженную развивающе-оздоравливающую направленность. В другом — вы можете больше заняться профилактикой и коррекцией различных двигательных нарушений (или отставаний в развитии) или уделить больше внимания воспитательным задачам. Но желательно все же, что-

бы занятие было комплексным, т. е. решало несколько педагогических задач.

Далее я хочу предложить вашему вниманию авторские требования к современному плану-конспекту занятия или, как я его называю, **плану-сценарию**. Не забывайте, ведь занятие — это всегда театральное-игровое действие!

Начнем с традиционной формулировки цели занятия. На мой взгляд, цель определяет всю стратегию физического воспитания ребенка в дошкольном учреждении, а потому остается единой и постоянной. Коротко она может быть сформулирована следующим образом: **используя все возможности физического воспитания, укреплять здоровье детей, улучшать их двигательный статус, расширять интеллектуальные возможности и формировать морально-этические (духовные) основы Человека Будущего**. Эту общую установку педагогу стоит однажды усвоить и не заниматься переписыванием одного и того же от занятия к занятию. Да и вообще очень часто цель и задачи у педагогов-практиков в конспектах перемешиваются и дублируют друг друга...

Считаю также, что не имеет смысла письменно формулировать к каждому занятию те или иные задачи. Возьмем, к примеру, воспитательный блок. Неужели педагогу нужно записывать, что он должен прививать детям все самое лучшее, светлое, человеческое: доброту, честность, смелость, сострадание, чувство товарищества, находчивость, дисциплинированность и т. п. Это, мне кажется, все равно, что записать себе в ежедневнике: «Не забыть дышать!». Ведь это само собой разумеется. А как же иначе?!

Или развивающий блок задач. «Голое» развитие двигательных качеств невозможно — оно так или иначе связано с выполнением определенного двигательного действия, движения. Естественно, что ползая по-пластунски или на четвереньках, детишки будут автоматически укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Если же на занятии преобладающим будет прыжковый двигательный режим (например, «Кенгурята»), — то укрепляться и развиваться будет костно-мышечный аппарат тазового пояса и ног. Имеет ли смысл поэтому формулировать задачи по типу «развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и рук». Иначе, что бы это было за физическое воспитание, если бы не развивались все необходимые мышцы ребенка!

Итак, традиционное формулирование задач в «шапке» плана сценария можно заменить (без потери качества) одной единственной фразой — **обозначить преобладающий двигательный режим!** Оздоровительная направленность занятий заложена автором уже в самой логике чередования основных двигательных режимов: от лежачего — к прыжковому. Именно такая последовательность освоения движений и обеспечит максимум эффективности и гармонии становления двигательных кондиций детей, а значит, и основы здоровья. Эта последовательность должна соответствовать плану-графику и, по-возможности, не нарушаться. В названии преобладающего основного двигательного режима находят свое отражение и развивающие задачи (понятно, какая группа мышц или какие двигательные качества будут развиваться при беговой направленности занятия!). А обучающий аспект прямо сформулирован в названии двигательного режима: ползательный (осваиваются упражнения в ползании) или ходьбовый (осваиваются упражнения в ходьбе).

Общеобразовательная же и воспитательная направленность закладывается изначально в названиях большой тематической игры (БТИ) и ситуационной мини-игры (СМИ).

### **Нужно ли обучать дошкольников основным движениям («кто учит цветок расти?»)**

Говоря о планировании, о содержании физического воспитания дошкольников, об этапности в прохождении учебного материала, считаю необходимым затронуть необыкновенно интересную тему: **что должно быть во власти естественного (природного) развития ребенка, а чему его необходимо учить искусственным образом (посредством педагогики).** Вопрос этот необыкновенно важен для физического воспитания в целом. Нужно ли учить ребенка дышать, смотреть, слушать, осязать, говорить, чувствовать? Или это ему приподносится как данность в ходе его естественного физического развития? Не слишком ли мы заорганизовываем педагогические системы, привнося в них много надуманного, искусственного? Может быть, нужно смотреть на двигательное развитие детей дошкольного возраста проще, естественней, отдавая преимущество природному ходу вещей? Представьте себе, что на несколько лет

были бы отменены дошкольные учреждения, малыши были бы в известной степени предоставлены самим себе под символическим материнским присмотром. Неужели растущие маленькие человечки потеряли бы все перечисленные выше способности: дышать, издавать звуки (говорить), видеть и т. д.? Независимо от того, хорошая у ребенка мама или не очень, примерно через шесть месяцев после рождения малыш научился бы самостоятельно сидеть, к 9—10 — вставать и стоять, а в 1 год — ходить. Дальше — больше: научился бы лазать, бегать, подпрыгивать, захватывать предметы и манипулировать ими. И самое интересное, это бы не зависело от того, хотим мы этого или нет. В данном случае все происходит своим чередом, подчиняясь глубинным законам развития человеческого естества. А давайте оглянемся вокруг: кто, например, учит цветок расти? Смешно представить себе человека, сидящего на корточках у посаженного в землю семени и приговаривающего: «Росточек-росточек, ты когда проклюнешься из семени, расти строго вверх, к солнышку, да чтоб цвет твоего стебелька был зеленый, и не забывай своими корешками пить водичку и т. д.». В жизни мы просто бросаем семена в относительно благоприятный грунт, иногда поливаем место посадки, а когда росток набирает высоту, подвязываем его к опорному колышку, чтобы ветер не сломал. Мы создаем более или менее благоприятные условия, в которых зернышко, а точнее, его генная программа, себя самостоятельно реализует самым естественным образом.

Или, скажем, кто учит яблоко каждый год в летне-осенний сезон плодоносить яблоками, кто учит птицу вить гнездо, а сучку — кормить молоком своих подслеповатых щенков? Тот, кто всему этому научил и растения, и животных, и человека, зовется великой матерью-Природой! Может, не нужно «лезть с молотком и зубилом» в веками отработанный, совершенный генный природный механизм, в котором уже давно заложено все основное и необходимое для человеческой жизнедеятельности? Вот почему я ставлю вопрос ребром: **а нужно ли обучать дошкольников основным движениям?** Еще недавно подобная постановка вопроса вызвала бы негодование академических ученых-педагогов, возмущенный ропот сотен педагогов-практиков. Однако я к этому пришел и думаю, что очень скоро эту идею разделят многочисленные коллеги.



Некоторое время назад я вдруг заметил, что на своих занятиях перестал обучать (в традиционном смысле этого слова) детей основным движениям, произвольно исключив нудное, малоинтересное «ознакомление с техникой такого-то движения», разделение его на ключевые фазы, объяснение теории, отработку этих фаз, объединение движения в целое и т. п. Я просто прохожу, прорабатываю, осваиваю с малышами те или иные основные движения в процессе игровой деятельности на занятиях. Как видите, я даже убрал термин «обучаю» по причине его неудачности, несоответствия найденному стилю работы.

Но что же взамен обучения? Ведь наша дошкольная педагогика главным образом и держалась на обучении, на решении обучающих задач. Сразу же подчеркну, что сейчас мы ведем речь об основных движениях, слагающих основу двигательной деятельности ребенка (будущего взрослого человека). Я не исключаю обучение из жизни вообще и из педагогики в частности. Я считаю, например, что управлять самолетом человека нужно учить и работать на компьютере — тоже, ведь это не было заложено в нас предшествующим опытом человечества как основная деятельность: без нее человек живет и обходится. Так же нужно обучать ребенка делать двойное сальто на батуте или пируэт на коньках. Но ведь этого не скажешь об основных физических функциях, в том числе и о двигательных действиях. В процессе исторического опыта человечества Природа отобрала для современных и ближайших будущих поколений самые необходимые в жизни, основные движения, которые и заложила в генную программу как «подарок» рождающемуся человеку. Развитие, формирование этих движений дано нам изначально. Поэтому я достаточно твердо и уверенно берусь ответить на поставленный мною же вопрос: **«Нет, не нужно обучать дошкольников основным движениям! В этом нет никакой необходимости».** Но что же тогда должны делать педагоги, специалисты по физическому воспитанию? Вернемся к примеру с зернышком — опытный и любящий свое дело садовник лишь создает условия для благоприятного роста посаженного семени (поливает, удобряет и т. д.) — остальное дело за растением. Так и педагог (воспитатель, инструктор) должен не учить детей основным движениям, а создавать на занятиях благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигатель-

**ного потенциала!** Вот так: не вмешиваться в Природу со своими надуманными методиками, а лишь помогать естественному двигательному началу проявиться во всей полноте. Разумеется, в зависимости от создаваемых ребенку условий он может в большей или в меньшей степени проявить свой двигательный потенциал. Например, если мальчик будет расти в тепличных условиях, много есть и часами лежать на диване перед телевизором, он не станет Тарзаном. И наоборот, если ежедневно в дошкольном учреждении и дома создавать необходимые условия, поощряющие двигательную активность, ребенок будет расти гармонично, наливаясь силой, здоровьем и радостью! Здесь уместно вспомнить о «феномене цыганских детей», редко посещающих (а зачастую вообще не посещающих) детский сад. Разве мальчик-цыганенок уступит своему «цивилизованному» сверстнику в беге, быстроте реакции, ловкости, цепкости рук, выносливости? Скорее наоборот, будет опережать детей детского сада в двигательном развитии. А почему, ведь с ним не работают опытные педагоги? Да нет, с ним-то как раз и работает самый лучший педагог — Природа, окружающая этого мальчишку с детства разнообразными, свободными, естественными условиями. Можно вспомнить также о детях полудиких племен, еще встречающихся в наше время в джунглях Африки и Южной Америки. У них совершенно отсутствует система образования, нет детских садов и школ, но разве наши дошкольники смогут так же высоко забираться на деревья или быть такими же выносливыми в пешеходных переходах, как эти малыши, выросшие в природных условиях. Ведь им каждый день приходится проявлять свой внутренний двигательный потенциал, и от этого часто зависят их здоровье и жизнь.

Таким образом, к новым авторским требованиям оформления плана-сценария занятия, гимнастики пробуждения, горизонтального пластического балета и т. д. можно отнести следующие:

1. Планы-сценарии должны быть оформлены на стандартных машинописных листах.

2. Объем планов-сценариев может составлять 2—4 листа.

3. Каждый план-сценарий начинается с «шапки», в которую обязательно включается следующее: указание формы физического воспитания дошкольников (например: занятие, гимнастика пробуждения, горизонтальный пластический балет, забавные физкультурники и др.); название

большой тематической игры (БТИ) — освоенной игровой перспективой; название ситуационной мини-игры (СМИ) — конкретная тема данного занятия; преобладающий основной двигательный режим (ОДР) — например, лежаче-ползательный или сидячий; для какой возрастной группы предназначен — например, для старшей и подготовительной возрастных групп; краткое обозначение используемого материально-технического оборудования — например, стандартных гимнастических скамеек; направленность занятия — например, с элементами «эротической культуры» или мужественный стиль движения (для мальчиков).

4. Далее следует **либретто**, т. е. текстовая описательная часть с подробным (или сокращенным) изложением сюжета данного занятия-спектакля.

5. На отдельном листе дается **пространственно-графическое оформление занятия** (рис. 6), которое включает в себя следующее: общую схему физкультурного зала или площадки с расположением на ней базового оборудования, а также тренажеров, которые планируется применить на данном занятии; отметки на схеме мест повышенной травмоопасности (система безопасности); первоначальное расположение педагога и детей в зале, их перемещение по залу, основные двигательные маршруты (роза движений), на схеме также могут быть обозначены места для возможных зрителей и оптимальная точка для фото- (видео) съемки.

6. Также на отдельном листе (или листах) должны быть изображены рисунки всех упражнений, планируемых на занятие (обычно их число варьируется в пределах от 14 до 24, в зависимости от возрастной группы). Иногда рисунки можно совмещать с пространственно-графическим оформлением зала.

В качестве примера ниже приводится план-сценарий занятия по физической культуре.

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «На огороде»

СМИ — «Огурчики и помидорчики»

Преобладающий основной двигательный режим — лежачий. Для средней и подготовительной возрастной группы. С элементами «эротического воспитания».

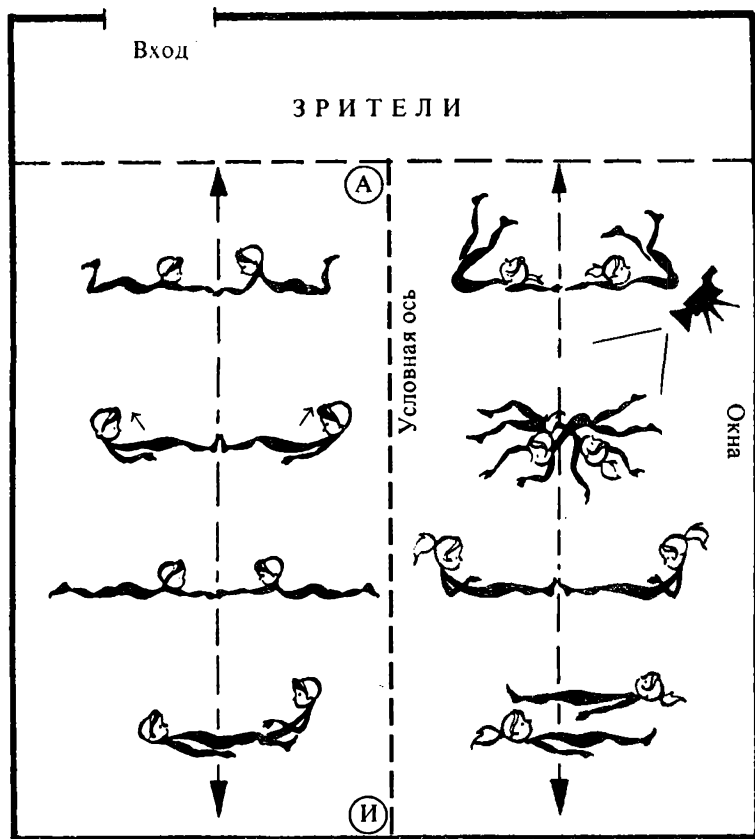


Рис. 6. Пространственно-графическое оформление занятия

«Мальчики и девочки, оглянитесь вокруг — сегодня мы с вами оказались на огороде, а пол, покрытый ковриком, очень напоминает мне грядки с овощами. Вот почему я предлагаю вам “превратиться” в овощи, чтобы немного больше узнать о том, как же им живется на огороде.

Мальчики, конечно же, будут зелеными, упругими, хрустящими огурчиками, а девочки — розово-красными, кругленькими, со спелой вкусной мякотью помидорчиками. Итак, разделились все по парам — кто с кем дружит или хотел бы дружить: мальчик — с девочкой, но не

обязательно. Можно, чтобы пары образовали только мальчики (два огурчика) или только девочки (два помидорчика). (Рис. 7.)

...Утро на огороде. Туман клубится над землей, стекая по стеблям растений крупными, прохладными каплями росы. Весь мир спит, спят и наши овощи». Выполняется упражнение 1 «Утро на огороде»: из исходного положения лежа на спине делаются плавные, медленные движения головой. «Некоторые овощи уже открыли свои глазки, а некоторые — еще нет». Самое время выполнить упражнение 2 «Будим сонного соседа»: из исходного положения лежа на спине — поочередные поднимания туловища каждым из пары со словами «Вставай, вставай, соня!». «Но не так-то просто оторваться от нагретого местечка, от мягкого уютного листика, которым с вечера укрылись предусмотрительные овощи». Далее следует упражнение 3 «Сладкая подушка»: один из партнеров ложится на живот, имитируя мягкую подушку, а другой — ложится на него сверху, спиной к спине в области поясницы. «Нижний» ребенок опирается на предплечья, слегка приподнимает голову и плечи, а «верхний» — максимально расслабляется, свободно раскинув руки и ноги.

Далее партнеры ложатся на живот лицом друг к другу и захватывают один другого за кисти — выполняется упражнение 4 «Ручная гимнастика»: переворачивание со спины на живот и наоборот, сначала в одну сторону, а затем в другую. Это упражнение переходит в более сложное, когда выполняются те же переворачивания, но захват производится ступнями-щиколотками (упражнение 5 «Ножная гимнастика»). Затем, закончив разминку на грядке, все наши огурчики и помидорчики улеглись на спинки, подставив солнышку свои животики, — упражнение 6 называется «Вслед за солнышком»: разворачивания по часовой стрелке при помощи приставных шаговых движений бедрами. Педагог, имитируя движение светила, делает медленный обход грядки по часовой стрелке, растопыривая пальцы-лучики и согревая своих питомцев. Далее все дети укладываются на животы в своих парах, опираются на предплечья, удерживают голову (шею) вертикально, сгибают голени и выполняют упражнение 7 «Разговор двух соседей»: одновременно разворачиваются по кругу (сначала в одну, а затем в другую сторону), при этом «ведя разговор об огородных делах-заботах». Потом детишки

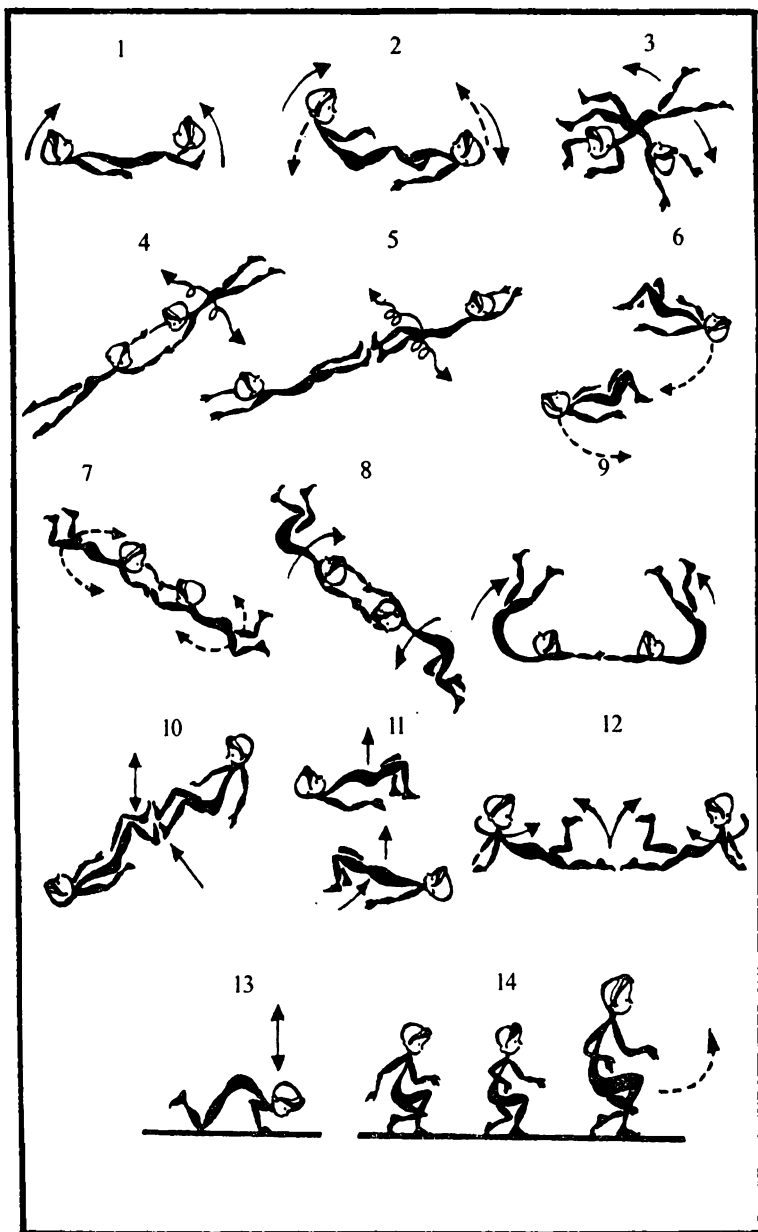


Рис. 7.

(в частности дошкольников) восемь «сухопутных» основных двигательных режимов, расположенных в строгой очередности, определенной самой Природой, когда каждый последующий двигательный режим как бы вытекает из предыдущих: лежащий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый.

Природа-мать мудра, и я в очередной раз восхищаюсь тем, как все сделанное ею гармонично и целесообразно! Почему бы нам не предположить (а это так и есть), что более ранние, начальные (горизонтальные) двигательные режимы являют собой не что иное, как подготовительный плацдарм для более «зрелых», сложных, вертикализованных режимов, а значит, и могут использоваться в качестве подготовительной части занятия по физической культуре! А поскольку согласно плану-графику мы осваиваем с дошколятами восемь различных основных двигательных режимов, то и подготовительная часть занятия должна варьироваться (видоизменяться) в соответствии с тем или иным двигательным режимом.

Обобщая все вышеизложенное, можно заключить, что в подготовительной части занятия по физической культуре целесообразно использовать упражнения из 2—3 предшествовавших изучаемому на данном занятии основных двигательных режимов. Это означает, что подготовительная часть занятия не может быть всегда одинаковой, как это зачастую было раньше!

Например, если вы осваиваете с детьми на данном занятии упражнения в положении на высоких четвереньках, в качестве подготовительной части целесообразны упражнения в положении лежа, переворачивания со спины на живот и наоборот, ползания по-пластунски, на низких и средних четвереньках. Если же вы запланировали прыжковое занятие, то в первой его части необходимо выполнить целый ряд упражнений в ходьбе, лазании и беге. Причем, чем более горизонтирован двигательный режим, тем менее объемной может быть подготовительная часть занятия, т. е. достаточно упражнений всего из 1—2 близлежащих режимов, поскольку они идентичны (задействуются, в основном, мышцы плечевого пояса, рук, туловища). Если же речь идет о более вертикальных двигательных режимах (лазательном, беговом, прыжковом) с преимущественным задействованием нижних конечностей, подготовительную часть имеет смысл сделать более комп-

лексной (обширной) и использовать в ней упражнения из 3—4 предшествующих двигательных режимов.








В том же случае, когда вы решили провести «объединительное» занятие, в которое войдут упражнения из восьми основных двигательных режимов («всего понемножку» или «полный круг»), необходимость в специально организованной подготовительной части автоматически отпадает, поскольку первые, лежачие, упражнения уже являются естественноподготовительными для последующих, ползательных, движений, а те, в свою очередь, являются таковыми для сидячих, и так далее, вплоть до упражнений в беге и прыжках!










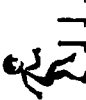












Итак, содержание подготовительной части занятия можно подобрать, опираясь на табл. 5. Однако следует сказать, что она — ориентировочная (для средней возрастной группы), и выбор упражнений для начальной части занятия может варьироваться в ту или иную сторону в зависимости от нескольких факторов. К их числу относится **возраст детей**: чем он меньше (первая младшая — вторая младшая), тем длиннее, подробнее должна быть подготовительная часть занятия, включая в себя на несколько упражнений больше условного среднего стандарта, представленного в таблице 1. И наоборот, в старшей и подготовительной группах начальная часть занятия по физической культуре может быть меньше по объему (сокращенной) по сравнению с обозначенным выше стандартом. Эту закономерность можно объяснить различным уровнем физического развития и двигательной подготовленности детей различных возрастных групп: малыши 2—3 лет нуждаются в более основательной подготовке мышц, суставов, связок, скелета к предстоящей двигательной деятельности. К тому же, физиологические функции детей младшего дошкольного возраста менее подвижны, т. е. не так быстро разворачиваются в процессе двигательной активности, чем у дошкольников старшего возраста, которым требуется меньше времени для вработывания.

Другим важным моментом, влияющим на выбор содержания подготовительной части занятия, является **календарь**, т. е. конкретный цикл учебного года, в котором проводится данное занятие. В осеннем цикле (октябрь—ноябрь) преобладают лежаче-ползательно-сидячие двигательные режимы, а потому подготовительная часть менее выражена, в то время как в весеннем (летнем) цикле доминируют ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый



Выбор содержания подготовительной части занятия

Преобладание основного двига- тельного режима данного занятия	Содержание подготовительной части занятия							
	леж.	полз.	сид.	стояч.	ходьб.	лаз.	бег.	прыжк.
I. Лежачий								
II. Ползательный								
III. Сидячий								
IV. Стоячий								

V. Ходьбовый						
VI. Лазательный						
VII. Беговой						
VIII. Прыжковый						
Занятие в стиле «полный круг»						

основные двигательные режимы, значит, подготовительная часть занятия будет состоять из упражнений, относящихся к большинству предыдущих двигательных режимов.

Даже внутри одного трехмесячного цикла (например зимнего: декабрь—январь—февраль) содержание подготовительной части занятия будет варьироваться в зависимости от осваиваемого основного двигательного режима.

Подводя итог всему вышеизложенному, имеет смысл сделать следующие выводы:

1. Великая и Вечная Природа уже дала нам в генной программе самую рациональную последовательность формирования основных движений у ребенка (человека) — осталось только следовать ей в физическом воспитании дошкольников!

2. Не нарушая естественной очередности упражнений восьми основных двигательных режимов, подготовительная часть занятия может видоизменяться в зависимости от преобладающего на занятии основного двигательного режима, выбранного пути занятия («полный круг»), возраста детей (младшая — подготовительная группа), текущего цикла в учебном году (осень—зима—весна) и места занятия в конкретном цикле.

Ясно, что к выбору содержания подготовительной части занятия по физической культуре необходимо относиться умело, творчески, основываясь на перечисленных выше объективных закономерностях.

Итак, уважаемые коллеги, мы с вами сделали еще один шаг вперед в постижении огромного, прекрасного, но таинственного Космоса, который называется «Физическое воспитание детей». Нам приоткрылся совершенно новый теоретический и практический аспект такой важной проблемы, как планирование физического воспитания дошкольников, понимание которого поможет практически педагогам эффективнее работать в сфере Здоровья, Радости, Красоты!

## Раздел II

### ***Планы-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников***

*Восемь занятий по основным двигательным режимам  
для детей старшей  
и подготовительной возрастных групп*

## ВВЕДЕНИЕ

Считаю необходимым напомнить вам, что основу физического воспитания малышей составляют восемь основных двигательных режимов, которые необходимо осваивать в указанной ниже последовательности. Планы-сценарии занятий в данном пособии и расположены в таком порядке — каждое занятие соответствует определенному двигательному режиму:

Преобразующий основной двигательный режим	Название занятия-спектакля
1. Лежачий	«Любознайки» (рукоходы-путешественники)»
2. Ползательный	«Звон золотых монет»
3. Сидячий	«В гостях у Скамейки Посиделковны»
4. Стоячий	«На болоте»
5. Ходьбовый	«По Днепру — на лодках»
6. Лазательный	«В дебрях Амазонки»
7. Беговой	«Тонтон-макуты, или африканские воины»
8. Прыжковый	«Попрыгунчики»

Поскольку в среднем на каждый двигательный режим приходится примерно по три занятия, представленные планы-сценарии могут видоизменяться от занятия к занятию, постепенно усложняться более трудными упражнениями на основе придуманного вами сюжетного хода. Кульминационным (самым сложным, функциональным) должно быть завершающее занятие каждого конкретного основно-

го двигательного режима — оно же будет служить переходом к очередному, более трудному двигательному режиму.

Не обязательно играть с детьми в одну и ту же игру на нескольких занятиях — вы можете использовать разные игровые темы: главное, чтобы подобранные упражнения соответствовали данному двигательному режиму, а также присутствовала логика сюжетного развития.

Музыкальное сопровождение занятий необходимо осуществлять в соответствии с новыми авторскими требованиями, изложенными в разделе «Музыкальное сопровождение в дошкольной педагогике (на примере физического воспитания)».

Условные обозначения: БТИ — большая тематическая игра; СМИ — ситуационная мини-игра.

Предложенные вашему вниманию планы-сценарии занятий являются своеобразными образцами-ориентирами, отталкиваясь от которых ваша фантазия осуществит самостоятельный творческий полет. Удачи вам!

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Рукоходы-путешественники»

СМИ — «Любознайки»

Преобладающий основной двигательный режим — лежаче-ползательный (используются авторские тренажеры «Рукоходы-поручни»).

Для старшей и подготовительной возрастных групп.

«Ребята, мы с вами снова оказались на знакомой лесной полянке, где живут веселые, забавные человечки — рукоходы-путешественники. Посмотрите, как они сладко спят в своих норках, в подкоряжьем царстве, мховом государстве». Каждый располагается напротив своего поручня (рис. 8): мальчики впереди (на правом фланге), девочки — за ними. «Теперь все легли на спину на расстоянии вытянутых рук от поручней — начинаем упражнение 1 «Сон рукоходов» (рис. 9): прикрыли глазки, расслабили плечи, руки, туловище и ноги. Но вот природа стала оживать, а вместе с ней и наши друзья-рукоходики. Они очень любознательные, поэтому много путешествуют — хотя побольше узнать. Вот я и называю их любознайками. Однако наши рукохо-

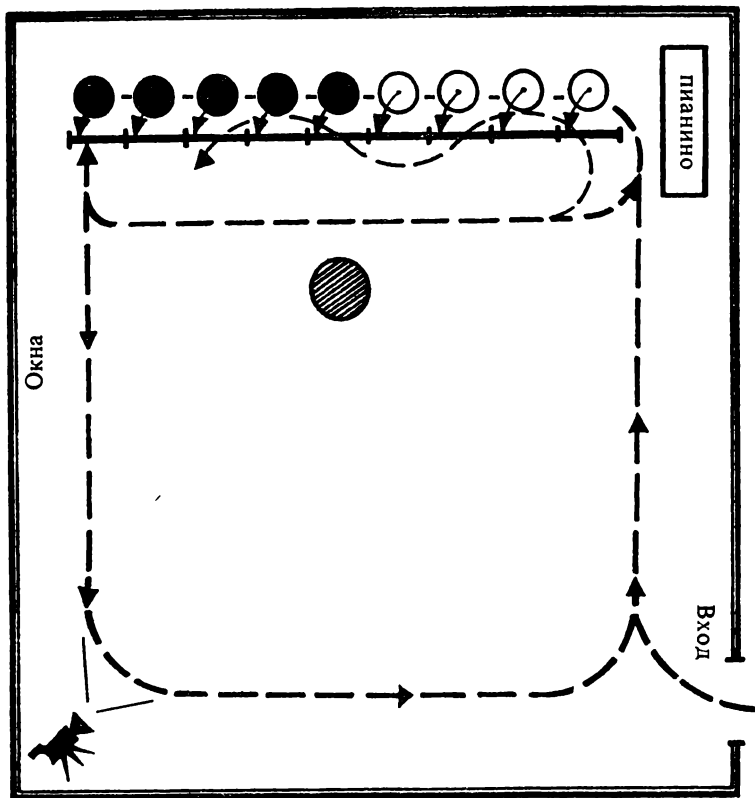


Рис. 8.

ды что-то не спешат просыпаться. Выполняем упражнение 2 «Будим рукоходов»: из исходного положения лежа на спине захватываем руками горизонтальную перекладину поручня и, сгибая-разгибая руки, как бы раскачиваем наших лежебок. Открыв глаза, рукоходы-путешественники сразу начинают проявлять любопытство. (Выполняется упражнение 3 «Любопытные рукоходы»: из исходного положения лежа на спине дети подтягиваются на руках, приподнимают головы и выглядывают из-за перекладины поручня).

«А что это появилось из их норок?» — Выполняется упражнение 4 «Веселые ножки»: из положения лежа на спине малыши поднимают-опускают прямые ноги (до угла  $30-45^\circ$ ). «Поскольку наши любознательные большие любите-

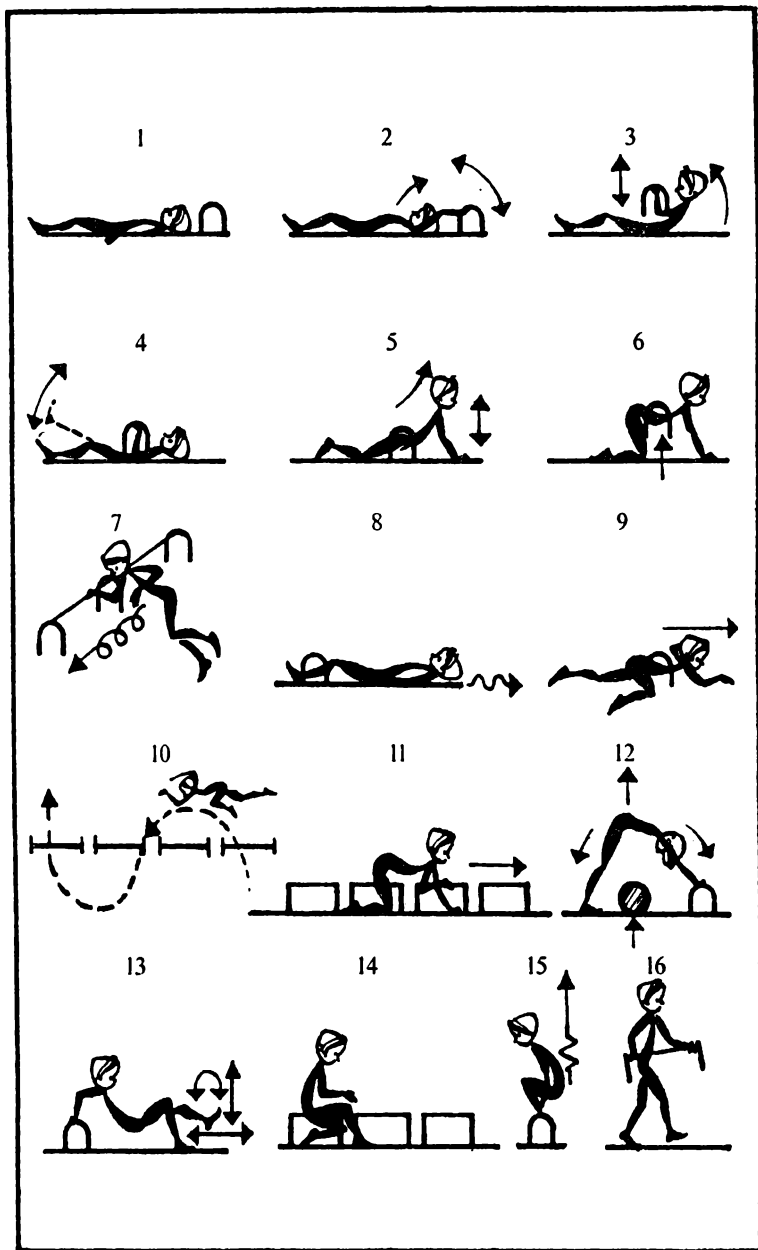


Рис. 9.



ли путешествовать, то часто им приходится ночевать в матерчатых домиках, которые называются палатками. Вот и сейчас они сосредоточенно возятся с ними». Упражнение 5 «Натягиваем палатки»: из исходного положения лежа на животе производится выжимание на руках до полного их выпрямления (бедро при этом не отрываются от пола), после чего нос поднимается вперед-вверх. «Но за ночь то место, которое рукоходы-любознайки выбрали для ночлега, отсырело, палатки стали мокрыми и неуютными, вот почему маленькие лесные человечки решили перенести их на сухое место при помощи специальных «Подъемных кранов». Упражнение 6: из положения упор лежа дети должны аккуратно перейти в положение средних четверенек, приподняв таким образом свои поручни и удерживая их на прогнутой пояснице. «А теперь рукоходы решили размять залежавшиеся бока и выполнить свое любимое упражнение «Вертунчики»». Упражнение 7: упираясь руками о поручень, производят переворачивающие движения по типу «калачика».

«Но вот рукоходам захотелось поиграть в червячков, выползающих из своих норок». В положении лежа на спине — упражнение 8 «Червячки и подслеповатый крот» — производятся волнообразные движения. Ноги полусгибаются и отталкиваются от опоры, плечи и локти также принимают участие в продвижении. Педагог в позе на низких четвереньках играет роль подслеповатого крота, который ищет червячков, чтобы ими полакомиться. Те, в свою очередь, прячутся в норки, медленно уползая. «Окончательно проснулись наши любознайки: позавтракали лесными ягодами, запили ключевой водицей и отправились на прогулку. Впереди показался железнодорожный мост». И следующим будет выполняться упражнение 9 «Под мостом» (или «Сердитый паровоз»): дети по-пластунски проползают под поручнями 2—4 м, разворачиваются в обратную сторону. Роль сердитого паровоза, идущего по мосту, играет педагог. Его «сердитость» можно понять: старый и повидавший многое на своем железнодорожном веку паровоз не любит, когда дети приближаются к рельсам, и тем более, когда перебегают через них в неполюбованном месте. «Но ведь мы с вами, дети, не нарушаем правила и пересекаем железную дорогу или под землей (по тоннелю), или над землей (по специальному пешеходному переходу)».

«Ой, а куда же теперь идти?!» — выполняется упражнение 10. «Лабиринт»: проползание под поручнями по-пластунски, змейкой (через один поручень). «Но что это? Мы снова вышли к мосту, но другому — пешеходному». Под предводительством педагога дети выполняют упражнение 11 «Старый мост» (или «Ремонт старого моста»): в положении средних четверенек (одна рука на поперечине поручня, другая — на полу сжимает «молоток» или «плоскогубцы») перемещаются против хода часовой стрелки вдоль стоящих тренажеров, имитирующих старый мост: делаются короткие остановки, во время которых мы «подстукиваем», «отпиливаем», «подправляем». «Вот теперь другое дело — мостик снова стоит крепко, как новый!». Далее выполняется упражнение 12 «Крепкий мост» (или «После ремонта»): опираясь руками о поручни, дети принимают позу на высоких четвереньках, руки и ноги прямые, таз высоко поднят. Инструктор прокатывает под «мостом» мячи своему ассистенту и наоборот: ассистент — инструктору. Мостик считается крепким, если мяч свободно прокатывается из конца в конец.

«А кто это такие смешные: устроились на сваленных бревнышках и пританцовывают? Да-да, теперь узнаю — кара-ка-ти-цы!». Выполняется упражнение 13 «Танец каракатиц»: из положения задние четвереньки (упор руками о поручень) — поочередное выполнение танцевальных движений каждой ногой. «Теперь мы наткнулись на заборчик, но это — низенькое препятствие, и оно нас не остановит». Упражнение 14 «Заборчик»: передвижение на корточках в колонну по одному за педагогом (или за ребенком-лидером) с перешагиванием через стоящие поручни.

«А вон на ветках неуклюже размахивают крыльями воробышки — они еще неуверенно держатся на своих лапках». После показа педагога дети выполняют упражнение 15 «Неуклюжие воробышки»: сед на поручне сначала с ручной поддержкой, а затем (по мере овладения) и без нее. Здесь особое внимание должно быть уделено страховке сзади от падений на спину.

«Но вот воробышки тревожно зачирикали, это их родители подали им сигнал тревоги: в небе появилась большая хищная птица (ястреб, коршун, орел..?). Все дружно спрятались в ветвях и притихли! Давайте и мы потихоньку будем выходить из нашей сказки про рукоходов-путешественников, которых я по-доброму назвал “любознай-

ками” за их любопытство и неугомонность». Дети встают на ноги, каждый берет свой тренажер в более сильную руку, и направляются в колонне по одному за педагогом — упражнение 16 «Выход из сказки»: во время ходьбы руки с тренажером по команде педагога меняют свое положение (друмя руками сбоку, справа и слева, перед собой внизу, у груди, над головой). После этого дети аккуратно складывают тренажеры в определенном месте.

«До свидания, рукоходы-путешественники, до свидания, милые любознйки! Мы еще вернемся к вам и снова вместе попутешествуем!».

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «В поисках сокровищ»

СМИ — «Звон золотых монет»

Преобладающий основной двигательный режим — ползательный (используются пластиковые жетоны для проезда в метро или их аналоги).

Для старшей и подготовительной возрастных групп.

Предрасветное утро на поляне, которая затерялась в глубине большого зеленого леса. Звучит соответствующая музыка — как будто молочный туман стелется над травой и стекает прозрачными каплями росы по нежным веточкам кустарников и деревьев: самая сладкая утренняя пора; все замерло в преддверии нового дня. Отдыхают и наши кладоискатели (роль которых исполняют дети), ведь путь в горы был долгим и трудным. Дети лежат на ковровом покрытии в двух колоннах (мальчики — в одной, девочки — в другой) в «позах ночи»: на боку, на спине, на животе (рис. 10). Упражнение 1 «Сон кладоискателей» (рис. 11).

Музыка начинает звучать чуть громче, активнее, в ней угадываются нотки пробуждения мира: просыпаются и наши путешественники. Выполняется упражнение 2 «Пробуждение»: все дети в обеих колоннах принимают позу лежа на спине и, захватывая друг друга кистями за щиколотки, подтягиваются, слегка раскачиваясь (переваливаясь) из стороны в сторону. Далее они открывают глаза, оглядываются, переворачиваются на живот (продолжая держать друг друга за щиколотки) и, приподнимаясь на предплечьях, выполняют различные движения головой (упражнение 3 «Где мы?»).

Постепенно мелодию утра сменяет таинственная, волшебная музыка — она слышится всегда, когда пахнет приключениями, а сокровища где-то рядом. «Кажется, мы с вами, ребята, на верном пути. Ведь не все клады на Земле открыты, не все золото найдено...» Музыка становится тревожной, с легкой таинственной мрачностью. Похоже, что где-то поблизости витает Фея ночи: хитрая, коварная, властолюбивая. Она приложит все свои силы, чтобы кладоискатели не нашли того, к чему стремились все эти дни.

«Но что это? Никак не удастся расцепить руки и ноги, они как будто заколдованы и не подчиняются нам!». Здесь

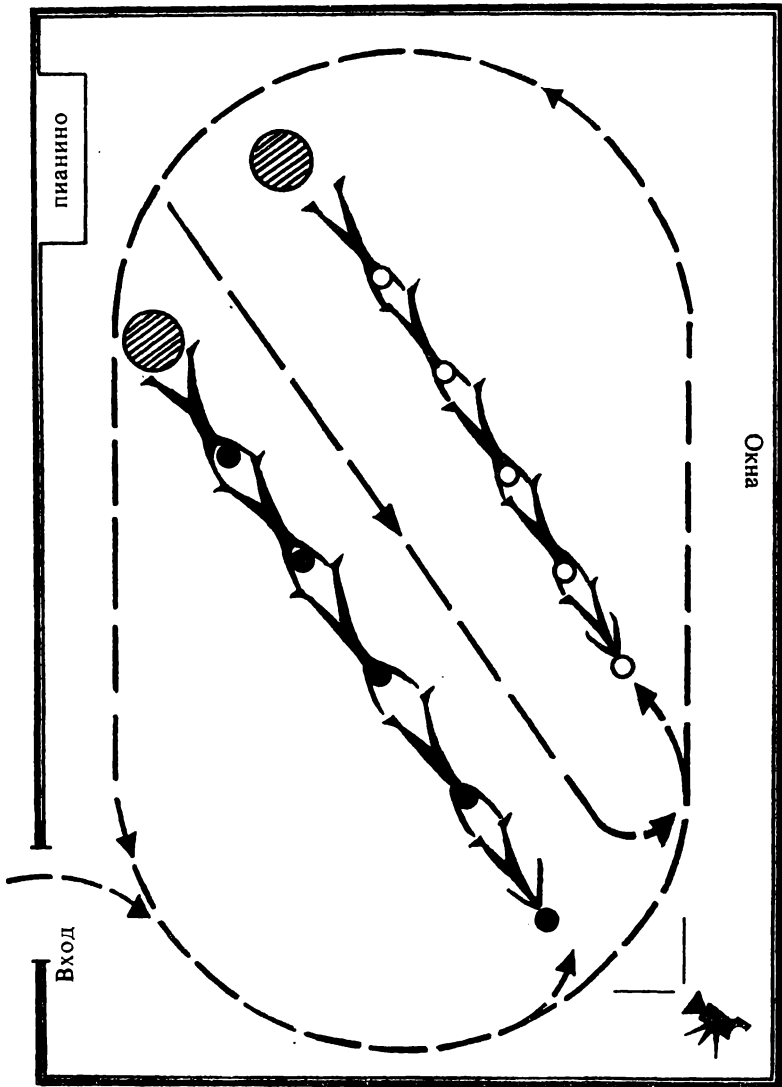


Рис. 10.

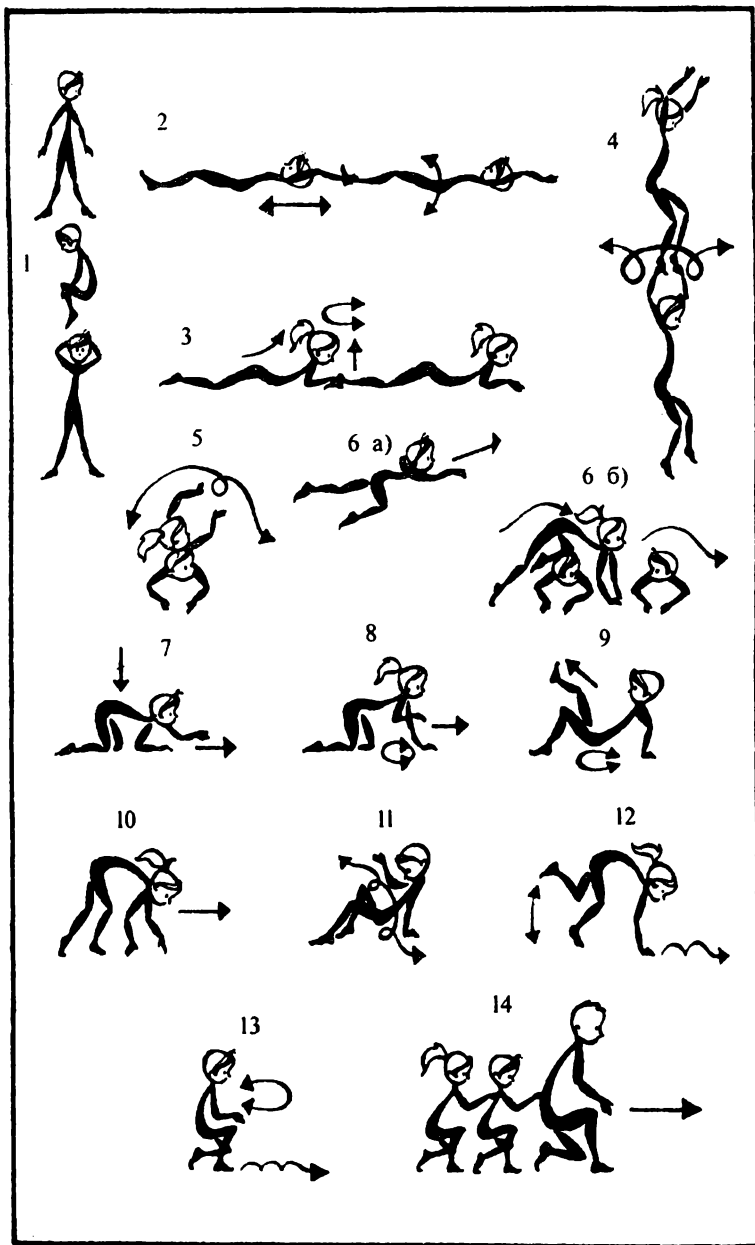


Рис. 11.

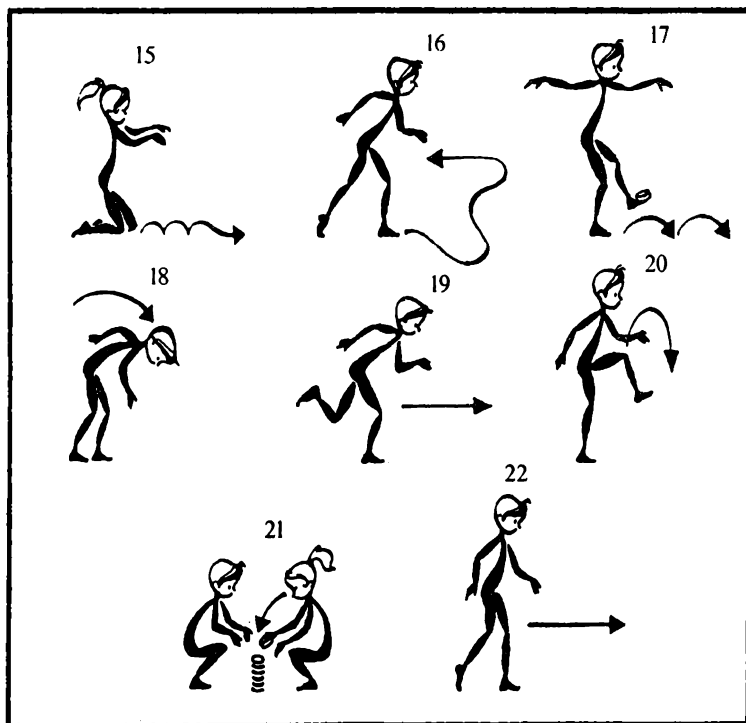


Рис. 11. Продолжение.

педагог и дети имитируют попытки разорвать заколдованную цепь, приподнимаются на локтях, раскачиваются в обе стороны, тянут лежащих впереди за ноги, но не отпускают кистевого захвата.

Следующее упражнение 4 — «Заколдованная цепь»: обе колонны (мальчики и девочки) выполняют перекачивания с живота на спину (как «калачики») сначала в одну сторону, а затем — в обратную, пытаются расцепить мертвую хватку. Но все попытки безуспешны! Ничего не помогает... Тогда педагог, командир отряда кладоискателей, предлагает упражнение 5 «Клин клином вышибают», когда одна цепочка должна перекатиться (перевалиться) через другую (лежащую в позе на животе, опустив голову на ковер) и попробовать разбить звенья заколдованной цепи своей тяжестью. А вот и первая удача — кисти рук начи-

нают отпускать щиколотки товарища! Цепочки-колонны меняются ролями — наконец удалось рассоединить звенья и второй колонны. Дети радуются вместе с педагогом, однако элемент тревоги и напряжения все же остается, ведь Фея ночи где-то рядом!

Но пора в путь — солнце уже поднялось из-за гор. Выполняется упражнение 6, а «Золотой след» — ползание попластунски «через узкий вход в подземелье». Общий, легкий тревожный музыкальный фон периодически разбавляется звоном золотых монет.

Это упражнение можно немного усложнить вариантом «Через камни» (упражнение 6, б), когда дети одной колонны ложатся на живот, изображая камни, а дети другой колонны переползают через них попластунски, стараясь «не ободрать колени».

Ход по-прежнему узкий, и наши отважные путешественники вынуждены продвигаться вперед на низких четвереньках (упражнение 7 «Узкий ход»). Постепенно высота потолка увеличивается, и ход становится посвободнее — выполняется упражнение 8 «Ход расширяется»: ползание на средних четвереньках. Это упражнение можно усложнить, обыграв ситуацию «закружилась голова», когда наши путешественники время от времени останавливаются на месте, вслушиваются в звуки подземного царства и топчутся на месте, разворачиваясь кругом, затем снова двигаются в колонне. Данная игра продолжается в положении «на задних четвереньках», когда дети также топчутся на месте, в нерешительности разворачиваясь (упражнение 9 «В темноте»). Усложняется упражнение вариантом «Ищем потолок», когда ребята поднимают, одну ногу вверх, словно стараясь определить высоту каменного свода. Затем то же самое — другой ногой.

Вдруг что-то зашуршало в темноте подземелья, раздаётся чей-то писк! Дети принимают позу на высоких четвереньках и медленно передвигаются по залу против хода часовой стрелки (упражнение 10 «Крысы»). «Это, наверное, злые проделки Феи ночи, какие сюрпризы еще ждут нас впереди?» Педагог будто случайно чихает, что вызывает «землетрясение». Звучит соответствующая музыка. Дети за педагогом выполняют упражнение 11 «Катящиеся камни»: переворачивания на высоких четвереньках с продвижением в «грот-укрытие» (где камнепад уже не страшен). Здесь можно отряхнуться от земли, пыли и мелкис



камней. Недолго думая, отряд принимает решение поскорее убираться из этого опасного места: выполняется бег на высоких четвереньках (упражнение 12 «Спасаемся бегством»). Но сначала у нас ничего не получилось — «руки приросли к земле» (Фейны проделки): здесь выполняется бег на высоких четвереньках на месте. И только после нескольких попыток нам удастся преодолеть колдовские чары и оторваться от заколдованного места — бег на высоких четвереньках по периметру зала.

Ого! Сколько здесь больших камней. Они докатились во время землетрясения даже и до этих дальних пещер! Принимая положение на корточках, дети имитируют большие камни: топчутся на месте, переваливаются, разворачиваются кругом, перемещаются по пещере (упражнение 13 «Большие камни»). Но вот из смутно виднеющегося впереди подземного хода раздается странное шипение, сочетающееся с шелестящими звуками. «Ребята, да это же Удав, хранитель сокровищ! Я о нем читал в сказках. И хоть он уже ослеп от многолетнего пребывания в подземном мраке, но достаточно силен и грозен...». Выполняется упражнение 14 «Удав — хранитель сокровищ»: держась друг за друга (мальчики мальчиков придерживают за плечи, девочки девочек — за талию), дети передвигаются на корточках в колонну по одному (педагог — «голова удава»). Они дружно издают шипящие звуки, подражая настоящей змее.

Наконец отважные путешественники приблизились к главному подземному залу и вмиг зажмурили глаза от открывшегося зрелища — выполняется упражнение 15 «Царство света и тьмы»: дети передвигаются на высоких коленях, змейкой, зажмурив глаза и ощупывая руками невидимое пространство перед собой. В это время педагог произносит «философский монолог» о том, что в жизни свет и тьма часто граничат: рядом с блеском золота то и дело разверзается пропасть, соблазняющая людей совершать нехорошие, нечестные поступки ради быстрого незаслуженного обогащения.

Педагог поднимает детей на ноги. Они берутся за руки и выполняют спиралевидный хоровод — упражнение 16 «Золотая цепочка». После окончания этого упражнения произвольно расходятся по залу, а в это время педагог незаметно рассыпает по полу условные золотые монеты. Здесь снова раздается музыка в мрачной, тревожной тональности — это Фея ночи строит свои очередные козни.

Педагог предупреждает детей, чтобы они не торопились поднимать золотые монеты, ведь те могут быть заколдованы. Так и есть. Раздается таинственный голос Феи (текст произносит педагог). Она ставит перед путешественниками условие: только тогда отряд сможет выбраться из пещеры на поверхность, когда каждый из кладоискателей перенесет свою монетку на верхней поверхности стопы и не уронит. Дети разбирают «монетки» и вслед за педагогом стараются аккуратно пронести их в указанное Феей место, по диагонали зала (упражнение 17 «Не урони монетку»).

Далее педагог в роли коварной Феи проводит с детьми упражнение-игру 18 «Кто лишний»: «монеты» на полу, а ребята кружатся в свободном танце по залу. По хлопку-команде Феи каждый должен успеть поднять одну «монету». Естественно, что всякий раз Фее удается опередить кого-нибудь из доверчивых путешественников. В результате уже несколько человек остались без своих «монеток». Воспользовавшись замешательством, Фея отбирает «монетки» у других кладоискателей и пытается убежать. Отряд под предводительством педагога-командира бросается вдогонку (упражнение 19 «Догоним Фею»).

Фея (которая в данном упражнении также может быть условной, или ее роль может играть на протяжении всего занятия воспитатель данной возрастной группы), чувствуя, что ее вот-вот догонят, испуганно роняет «монеты», а сама мгновенно «фривольно» в темноте подземелья». Догнали! Вернули сокровища!

Педагог-командир начинает тревожно поглядывать на свои наручные часы — пора возвращаться на поверхность, в родной детский сад: выполняется ходьба различными способами с имитацией перешагивания через подземный ручей, передвижения по камням и через них, под низким пещерным сводом (упражнение 20 «Выход из подземелья»). Постепенно отряд выбирается из глубины. Но в одном из верхних подземных залов педагог собирает вокруг себя детей и задает им вопрос: «Скажите, мальчики, скажите, девочки, а что бы вы сделали, если бы мы с вами действительно нашли настоящие золотые монеты? Как бы вы ими распорядились?». Идет шумное обсуждение, контролируемое и направляемое педагогом в нужное русло морально-этических канонов. Затем, вспомнив сказку о забавном Буратино, все решают тоже попробовать посадить свои

«золотые монетки», — может, нам повезет, и на следующий раз на этом месте будет расти большое монетное дерево? Дети складывают свои «монеты» в столбик (упражнение 21 «Монетный столбик»). Педагог вместе с детьми запоминает место, произносятся волшебные слова типа «Рекс-фекс-пекс!», и в колонну по одному, под мажорную маршевую музыку дети выходят из зала (упражнение 22 «Оптимистичный марш»).

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Мир вокруг нас»

СМИ — «В гостях у Скамейки Посиделковны»  
Преобладающий основной двигательный режим — сидячий (с использованием скамеек из прихожих (рис. 12, 13)). Для старшей и подготовительной возрастных групп.

«Ребята, прохожу я однажды мимо физкультурного зала и слышу какое-то знакомое ворчание. Приоткрыл дверь, заглянул в зал и вижу... нашу старую добрую “бабушку” — Скамейку Посиделковну! Она уже очень давно живет в нашем детском саду, любит деток и всегда приветливо подставляет им свою натруженную спину. Но в последнее время в наш детский сад стали привозить новую мебель, а старенькую Скамейку перенесли в сухой сарай на заслуженный отдых. Отдохнула Скамейка недельку, отдохнула другую, а потом заскучала по шаловливым и забавным мальчикам и девочкам. Вечером она потихоньку перебралась в зал в надежде, что утром встретится с вами. Так давайте же навестим в зале нашу добрую Скамейку Посиделковну и поиграем с ней!»

Тихонько, чтобы не побеспокоить «старушку», дети вслед за инструктором вползают на низких, а затем на средних четвереньках в зал, обходят скамейку вокруг, против движения часовой стрелки, и располагаются следующим образом: мальчики с одной стороны, а девочки — с другой (напротив друг друга). В упражнении 1 «Приветствие» мы должны поздороваться со Скамейкой Посиделковной, перейдя из положения лежа на спине в положение сидя, слегка похлопывая при этом ладонями скамейку. А теперь поиграем в веселое упражнение 2 под названием «Ванька-встанька»: обхватим руками ноги ниже коленок и начнем раскачиваться, пытаясь сесть на корточки. Сначала у нас не выходило, а теперь все получилось! Более сложный вариант этого упражнения — прийти в положение на корточках без помощи рук.

Продолжает наши игры упражнение 3 «Топотошки»: в исходном положении сидя на одной ноге, ручной упор сзади, несколько раз (под ритм музыки) постукивать стопой другой ноги по скамейке («делаем Скамейке Посиделковне массаж»), а затем друг дружку по стопе, чередуя ноги.

А теперь изображаем медлительных и важных улиток,

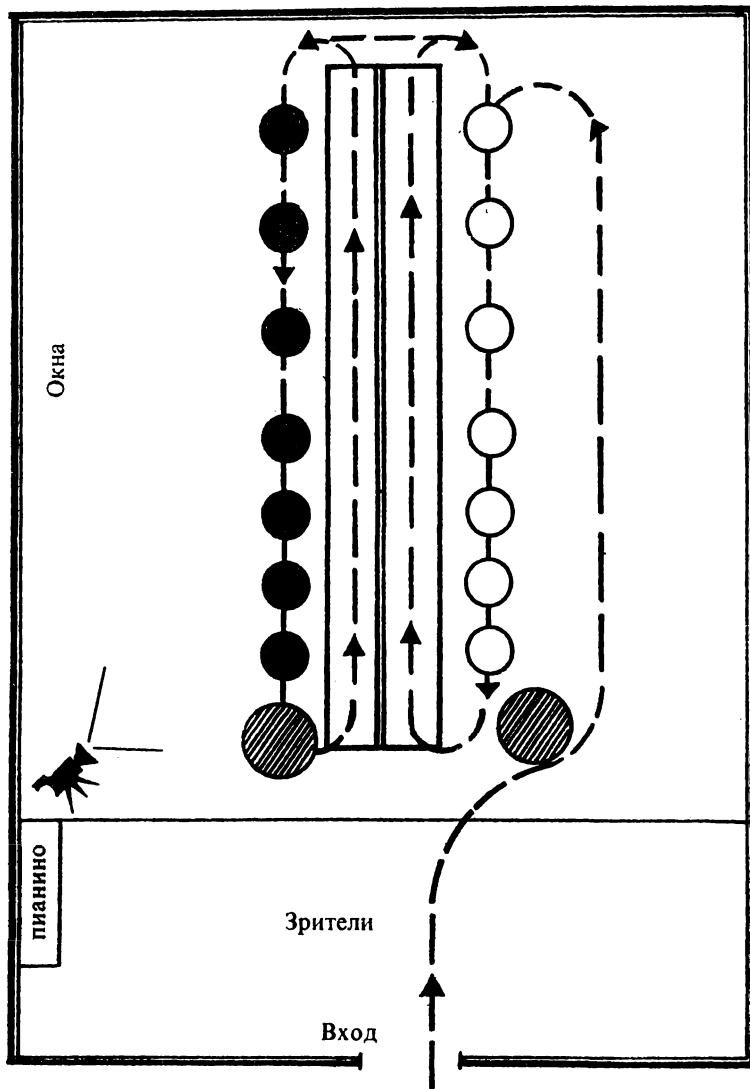


Рис. 12.

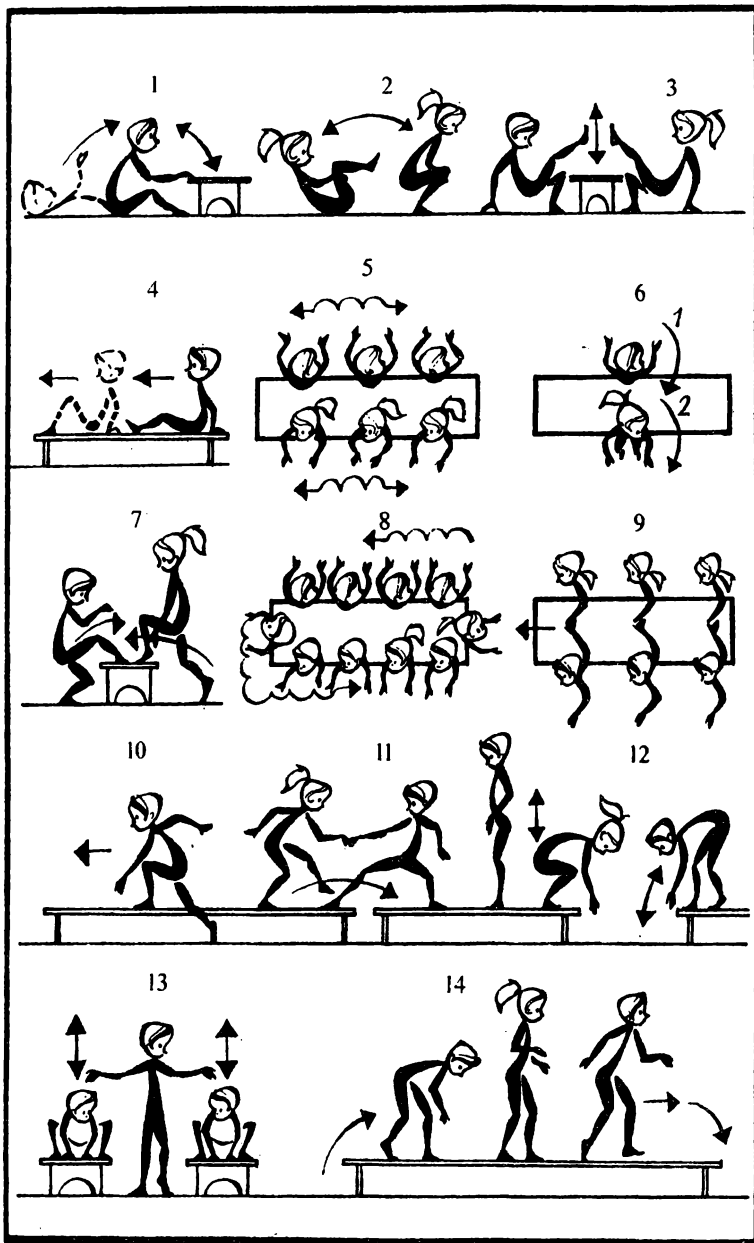


Рис. 13.

которые всегда носят с собой свои домики (упражнение 4 «Улитки»): передвижения по скамейке на ягодицах, в позе сидя, упор руками сзади, сгибая-разгибая ноги. Поднялось настроение у детишек, повеселела и Скамейка Посиделковна — выполняется упражнение 5 «Гармошка»: из исходного положения сидя на скамейке спиной друг к другу (мальчик — девочка) при помощи переступаний дружными совместными движениями дети «сжимают меха гармошки», а затем возвращаются в исходное положение («растягивают меха»).

В упражнении 6 «Оглянись!» мальчики и девочки играют друг с другом по парам: один старается увидеть нос другого (другой, соответственно, спрячет его). Ноги остаются на месте, движение выполняется через левое и правое плечо посредством скручивания туловища (позвоночника). Далее дети играют в шуточное упражнение 7 «Не пушу, не пушу!»: выполняются встречные передвижения на корточках через скамейку с преодолением легкого «сопротивления» партнера.

Переходим к упражнению 8 «Сидячий хоровод»: в позе сидя на скамье дети начинают передвигаться переступанием, сначала по ходу часовой стрелки, а затем — против, возвращаясь на свои исходные места.

«А не прогуляться ли нам в лес вместе со Скамейкой Посиделковной?!».

В следующем (9) упражнении «Сладкая парочка» (или «Твиксик») мальчики берут девочек за руки и, находясь слева от них, передвигаются совместно на корточках вдоль скамейки, держа за руки: сначала в одну сторону, а затем в обратную. Но не только приятное и хорошее бывает в жизни — шишки и ссадины также нам знакомы. Играем в упражнение 10 «Хромоножка», изображая кузнечика, на которого упала сухая ветка дерева и отдала ему ножку. Одну ногу («больную») дети ставят на скамейку, а другой шагают по полу. Упражнение выполняется сначала в одну сторону, а затем, после смены положения ног, — в другую.

«Но что это шумит, что журчит?! Наводнение в лесу! Выручай, Скамейка Посиделковна!». Дети вместе с педагогом залезают на один ряд скамеек (перед этим скамьи из одного ряда переставляются в два, стоящих рядом). Выполняется упражнение 11 «Наводнение»: дети переходят-переступают с одного ряда скамеек на другой и наоборот

(ищем место посуше). Вода постепенно уходит, малыши выполняют упражнение 12 «Земля подсыхает»: приседая, касаются ладонями земли, встают, отряхивают руки и снова повторяют эти движения.

Однако детские голоса и шум воды разбудили старого сердитого филина. Выполняется упражнение 13 «Сердитый филин», в роли которого выступает педагог. Обрадовавшись тому, что наводнение закончилось, дети вытанцовывают в свободном стиле на скамейках — «бревнах», а в это время неожиданно филин выпархивает из своего дупла и, расставив руки — крылья, летит прямо на них. Ребята же должны быстро присесть, сгруппироваться, чтобы филин никого не задел своими жесткими крыльями и когтистыми лапами. Завершается занятие упражнением 14 «Выход из леса»: следуя за педагогом, малыши выполняют ходьбу различными нестандартными способами (широким шагом, спиной вперед, пригибаясь) около скамеек, вокруг них и по ним.

«Ну и интересно же было! Мы обязательно будем навещать к тебе, добрая Скамейка Посиделковна, придумывать новые интересные упражнения, играть с тобой — скучать тебе не придется!».



## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Лесные приключения»

СМИ — «На болоте»

Преобладающий основной двигательный режим — стояче-ходьбовый (с использованием вращающихся напольных дисков).

Для старшей и подготовительной возрастных групп.

«Мальчики и девочки, сегодня ночью мне приснился интересный сон: мы с вами оказались в большом, густом лесу, не тронутом человеком, где Природа представлена ярко и многообразно. Вы уже догадались, что я хочу предложить вам отправиться в мой сон, который, впрочем, вполне может быть явью. Итак, сегодня мы побываем на живописном болоте и поиграем в растения, насекомых, птиц и животных». (Рис. 14, 15).

Упражнение 1 «Через чащи»: вслед за педагогом дети продвигаются на высоких четвереньках по «едва заметной звериной тропе, продираясь через высокие травы и густой кустарник». Да, здесь действительно не ступала нога человека! А вот и первая преграда — довольно широкая речушка, глубины которой мы не знаем. Поэтому «надуваем наши резиновые лодки» и выполняем упражнение 2 «Переправа на лодках»: в исходном положении сидя передвигаемся вперед на ягодицах за счет переступающих движений бедер; руки при этом имитируют гребки веслом. Но вот река позади, и мы оказались на топком берегу, а потому садимся на корточки и, придерживаясь руками, продолжаем поиски относительно сухой и твердой тропы. Выполняется упражнение 3 «На топком берегу».

«Оглянитесь вокруг, какой высокой становится трава, а камыш стоит сплошной стеной и шумит на ветру. Значит, болото близко!». Вслед за педагогом дети принимают позу на высоких корточках и не придерживаются теперь руками: выполняется упражнение 4 «Болото близко». Постепенно приходится осматривать и ощупывать дорогу перед собой, чтобы не попасть в трясины: передвижение на корточках видоизменяется — теперь необходимо выбрасывать через сторону вперед то левую, то правую ногу, ощупывая тропу (упражнение 5 «На ощупь»).

«Стена высокого камыша приблизилась вплотную и окружила смелый отряд — ничего не видно!» Командир при-

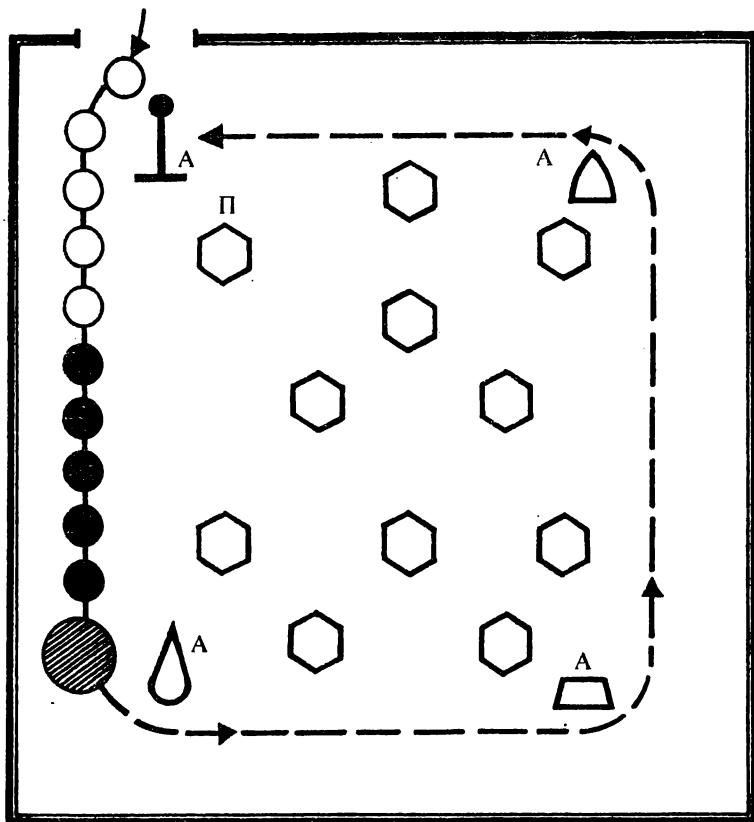


Рис. 14.

нимает решение приподняться на высокие колени и оглядеться вокруг, переступая на месте и периодически опускаясь на низкие колени (упражнение 6 «Наблюдение»). Наблюдать пришлось относительно долго, ноги устали, делаем упражнение 7 «Разминка ног»: в положении выпада — пружинистые приседания с периодической сменой ног.

Отряд вышел к самому болоту. Педагог раскладывает по полу вращающиеся диски — «кочки», равномерно komponуя ими пространство зала, после чего дети самостоятельно занимают каждый свою «кочку». «Ой-ой-ой!» — «кочки» не очень-то устойчивые, и всем приходится на пер-

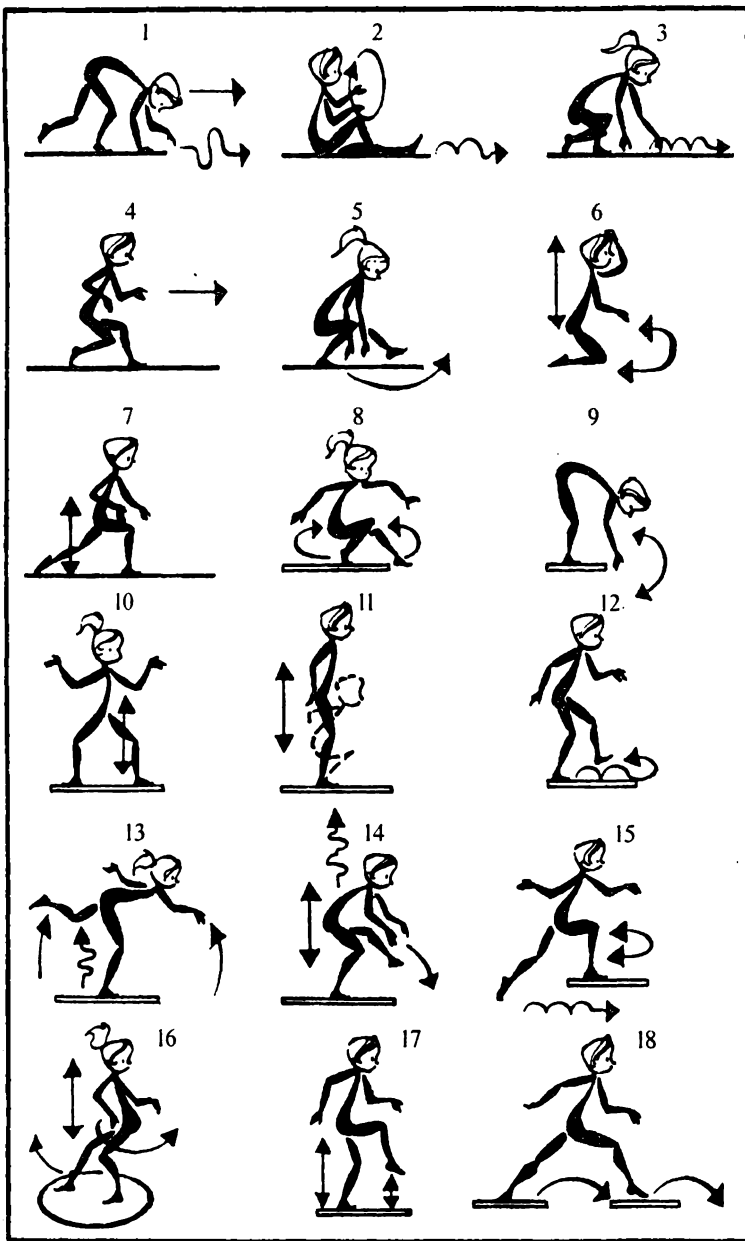


Рис. 15.

вых порях искать дополнительную ножную опору — выполняется упражнение 8 «Ищем опору».

«Осмотрелись, ребята? Теперь давайте разгоним каждый вокруг своей кочки зеленоватую болотную ряску, чтобы увидеть, кто же поблизости живет (упражнение 9 «Разгоняем ряску»). А вот и первые обитатели болота — лягушки! Зеленые, коричневые, черные! Большие и маленькие, они выпучили на нас свои глазки». Давайте покажем им какое-нибудь веселое упражнение, например «Лягушачьи приседания» (упражнение 10): ноги устанавливаются на диске-«кочке» максимально широко, носки стоп развернуты в стороны. Из такого исходного положения произведи приседания, разводя бедра и руки в стороны («по-лягушачьи»). При этом можно произносить различные квакающие звуки, каждый на свой манер, по-разному. Некоторое время все весело упражняются в кваканьи.

Наши лягушачьи приседания не очень-то понравились старой ворчливой кочке, расположенной как раз под ногами педагога: с приговорками «чуф-пуф, чуф-пуф» все «кочки» под ногами у развеселившихся детей стали медленно уходить под воду — выполняется упражнение 11 «Кочки сердятся»: дети делают медленные глубокие приседания (с различными положениями рук) с задержкой в нижней позе.

Через некоторое время болотные кочки успокоились и снова погрузились в привычную дрему. А командир вдруг увидел — кого бы вы думали?! — Зайца! Он так же, как и дети, стоял на кочке и неуверенно топтался на месте, не зная, что ему делать. Малыши начинают подражать зайцу и выполнять упражнение 12 «Неуверенный заяц» (произвольные топтания на месте, а также с разворотом при помощи коротких приставных шагов). «Заяц посмотрел, посмотрел, как мы его поддразниваем, шевельнул одним ухом, фыркнул сердито и ускакал».

«Посмотрите, посмотрите, какая красивая стрекоза устроилась на кончике камыша. Да не одна! Как их много! Сзади у них хвостики, а по бокам крылышки, прозрачные и трескучие!» Вместе с педагогом дети делают упражнение 13 «Стрекоза»: становятся на удобную (опорную) ногу, наклоняют туловище вперед, голова при этом приподнята; другая нога в виде хвостика поднимается назад-вверх, руки (подобие крыльев) разводятся в стороны и служат для балансирования. Периодически наши стрекозки перелета-

ют с одной тростинки на другую, т. е. меняют положение ног. «Но вот подул ветерок, и все стрекозы, как по команде, взмыли вверх и исчезли в голубизне неба — полетели искать более тихое место».

А в это время на болоте появились «кавалеры-журавли». В «белых сорочках, черных фраках», подтянутые и важные. Даже маленькое пятнышко на лапке раздражает их, и они принимают «наводит блеск на своей обуви» (упражнение 14 «Важные журавли»): полуприседая на одной ноге и выставляя для «ополаскивания в воде» другую. «Позабавили нас своей важностью журавли-кавалеры. Где же их подруги-цапли? А вот и они — не заставили себя долго ждать: да какие элегантные, как изящны их повороты! Это они выполняют танец-приветствие для нас с вами». Дети начинают подражать цаплям, делая упражнение 15 «Танец-приветствие»: стоя одной ногой на вращающемся диске, другой отталкиваются от пола и кружат в произвольном танце на «кочке», периодически меняя положение ног.

Увидя этот изящный танец, забавные, лоснящиеся бобры тоже решили блеснуть своим мастерством — влезли на кочки и начали делать быстрые движения, напоминающие твист (упражнение 16 «Бобриный твист»): сгибать-разгибать ноги, выполняя при этом вращательные движения влево-вправо. «Немного позабавив детвору, дружная команда бобров-строителей замаршировала в сторону возводимой ими плотины». Выполняется упражнение 17 «Дружный марш»: ходьба на месте на диске под ритмическую музыку, постепенно вынося бедра до горизонтального уровня.

«Но мы, ребята, кажется, задержались на этом живописном лесном болоте, пора возвращаться». Вслед за педагогом-командиром, переступая с кочки на кочку (по дискам), осторожно отряд постепенно выходит из зала (упражнение 18 «Возвращение»).

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Природа родной страны»

СМИ — «По Днепру на лодках»

Преобладающий основной двигательный режим — ходьбовый, с использованием гимнастических скамеек (рис. 16, 17). Для старшей и подготовительной возрастных групп.

«Ну что, мальчики и девочки, кажется пора... от наших мечтаний переходить к конкретным действиям. Погода вроде бы наладилась, желание у нас с вами есть, почему бы не отправиться в интересное путешествие по родной стране, по нашей Украине! Я предлагаю это сделать не пешком, а на лодках!» Выполняется упражнение 1 «Проверка лодок»: в колонну по одному, поточным методом, вслед за педагогом (командиром отряда) дети выполняют ползание на средних четвереньках по двум-трем состыкованным друг с другом гимнастическим скамейкам. Естественно, что во время «осмотра» были выявлены некоторые неполадки (в одной «лодке» обнаружилась «течь», в другой — заклинило уключину для весла, в третьей был сломан киль и т. д.). А потому упражнение 2 называется «Ремонт лодок»: в позе на средних четвереньках дети передвигаются сначала по правому борту «лодок», а затем, после разворота, по левому борту: придерживаются левой рукой, а правой имитируют движения умелых мастеровых: «конопатят щели, забивают гвозди, выпиливают, красят».

Но вот все лодки в порядке, и педагог обсуждает с детьми, по какой реке отправиться в путешествие. В каждом городе (поселке, селе) есть своя речка, но сегодня речь пойдет о самой могучей украинской реке, называемой Днепром или Днепром Славутичем. Итак, по Днепру — на лодках! Дети занимают положение сидя на скамейках верхом, сохраняя удобную дистанцию, и начинают выполнять различные гребковые движения «веслами» (упражнение 3 «Поплыли!»). Так же, как и в предыдущих двух упражнениях, во главе колонны обязательно должны находиться мальчики, разведчики и первопроходцы. Разновидности гребковых движений могут быть следующими: одновременно двумя руками на себя (сесть спиной к ходу движения), «одним веслом» — попеременные движения двумя руками на себя, а затем — от себя; «одним веслом» слева на себя, то же, но «правым веслом» и т. д.

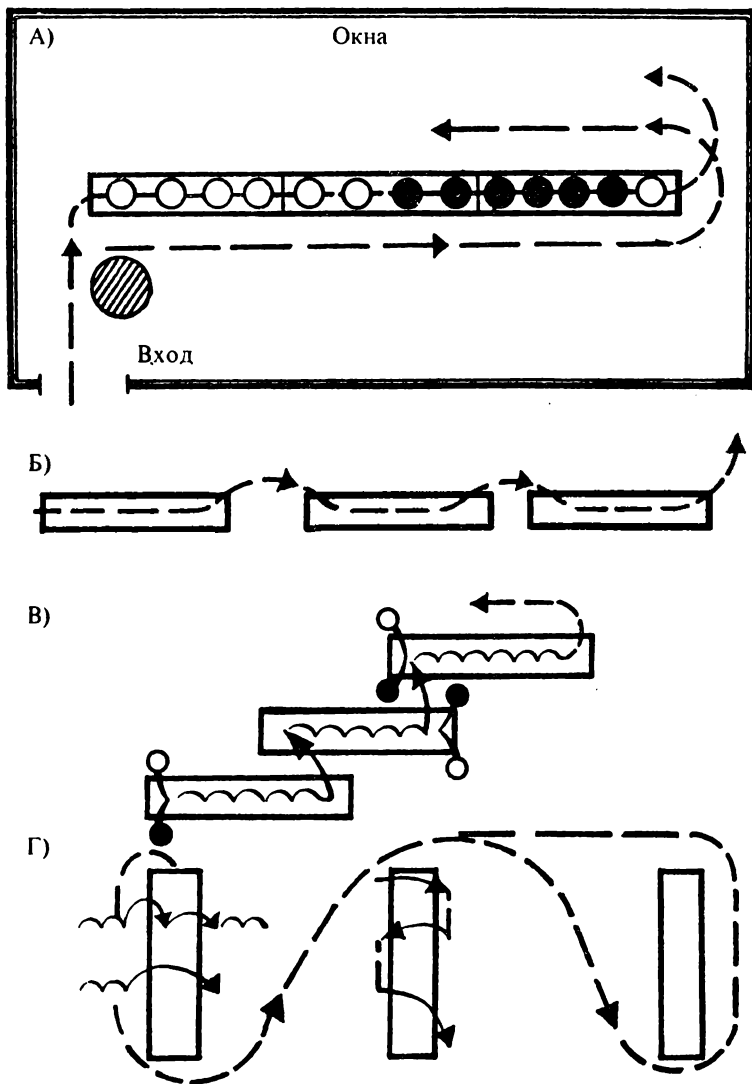


Рис. 16.

А, Б, В, Г — варианты использования скамеек

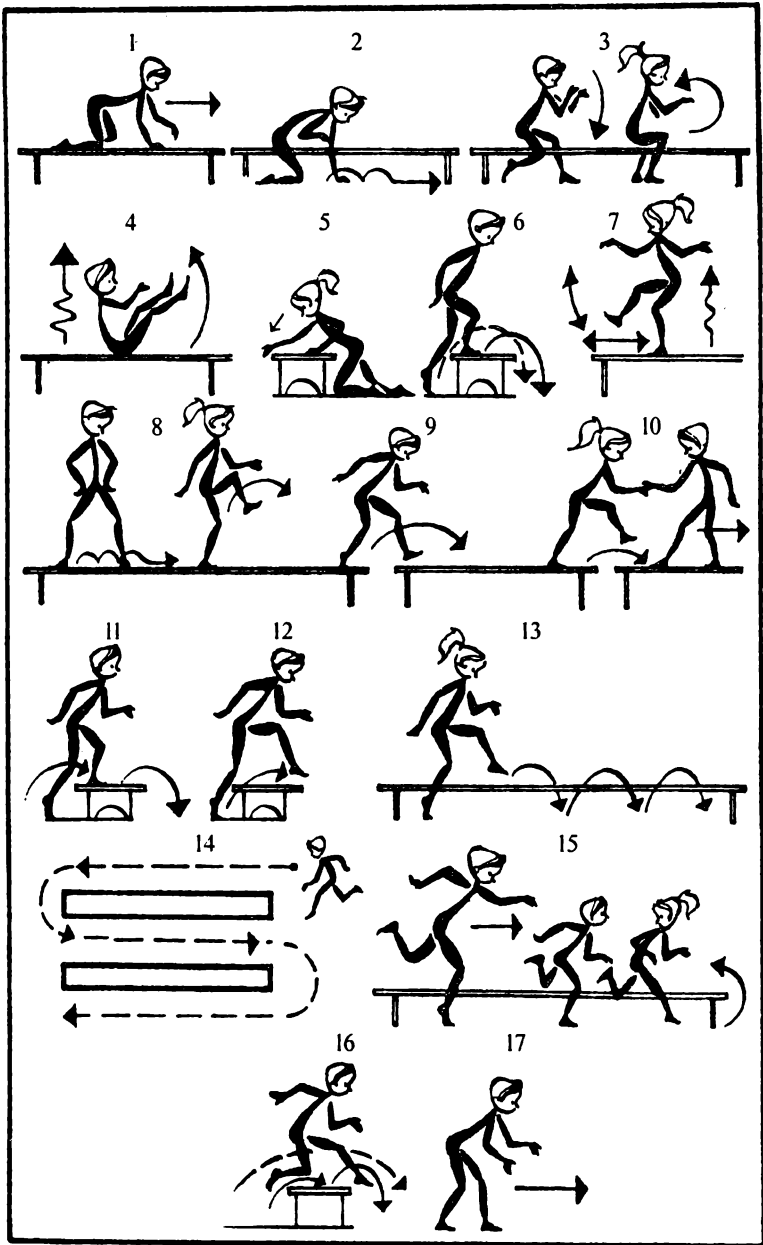


Рис. 17.



Вдруг педагог — впередсмотрящий — командует: «Осторожно, камни! Это знаменитые Днепровские пороги, что в районе города Запорожья». Выполняется одноименное упражнение 4: в позе сидя верхом на гимнастических скамейках, дети по команде «Камни!» дружно поднимают ноги и руки («весла») вверх и удерживают некоторое время равновесие. Во время всех этих спасательных маневров одни лодки зачерпнули воду, а из других за борт выпадали очень нужные в походе вещи. Выполняется упражнение 5 «За бортом» (или «Вычерпываем воду»): в положении на коленях (низких — средних — высоких) дети имитируют зачерпывание воды с дна лодки и выливание ее за борт; одновременно они дотягиваются и выливают в реке предметы туристской утвари: чайник, кастрюлю, чью-то куртку и т. д. Необходим привал, нужно привести себя немного в порядок и просушить вещи — выполняется упражнение 6 «Выносим вещи на причал»: дети поднимаются из положения на коленях, имитируют захват каких-либо вещей (каждый называет вслух, какую вещь он берет) и, переступая (наступая) через гимнастическую скамью, выносят их на берег.

«Ноги наши намокли, поэтому первым делом необходимо просушить носки» — выполняется упражнение 7 «Сушим носки»: в положении стоя на одной ноге на скамейке, другая нога отводится вперед-в сторону. При этом необходимо слегка приседать, разворачиваться, покачивать ногой в разные стороны, сохраняя устойчивое положение. Затем производится смена ног (опорная становится свободной, маховой). «Подсушив на ветру носочки», отряд дружно переходит с причала на берег — упражнение 8 так и называется «По мостику — на берег!»: выполняется ходьба по гимнастическим скамейкам различными способами (обычная, на полусогнутых ногах, приставными шагами с переступанием, спиной вперед и др.).

На берегу отряд поджидал сюрприз — широко раскинувшееся, подернутое ряской болото. Однако отважных путешественников это не смутило и они (мальчики по-прежнему впереди!) решительно стали переправляться через трясины — упражнение 9 «По бревнам через болото»: скамейки предварительно раздвигаются педагогом, в результате образуются «торфяные ямы», миновать которые можно только точно выверенным перешагиванием. Все труднее становится переправа, и мальчики принимают реше-

ние помочь девочкам: каждый выбирает себе партнершу и, держа за руку, переводит через опасные места (перерывы скамеек) — упражнение 10 называется «Страховка в паре». Впереди, конечно же, снова мальчишки!

В этом месте занятия педагог и его ассистент (при отсутствии которого помочь могут мальчишки) устанавливают 2—3 скамейки поперек маршрута движения путешественников — выполняется упражнение 11 «Камешки-голышки»: одновременная ходьба подгруппами (по 4—5 чел.) с наступанием на скамейки.

Это движение усложняется упражнением 12 «Через кочки-бугорочки»: аналогичным продвижением, только с переступанием через скамейки — «кочки».

Наконец отряд выбрался на относительно сухое место, на твердую почву. Командир-педагог сразу же «замечет следы» — упражнение 13 называется «Запутанный след»: дети вслед за педагогом стараются повторить цепочку следов, выполняя поточную ходьбу с переступанием через скамейку змейкой.

«А вот мы и узнали, кто оставил свои следы на прибрежной лужайке — зайцы!» Выполняется упражнение 14 «Трусливые зайцы»: «робкий» бег змейкой, обегая скамейки. «Но почему трещат сухие кусты? Да это же волк! Он проснулся от шума и беготни и бросился в погоню за нами (роль волка играет педагог или его ассистент-воспитатель)». Выполняется упражнение 15 «Погоня»: бег с преследованием. Шум погони взбудоражил оленей. Совершается естественный переход к упражнению 16 «Вспугнули оленей»: бег с прыжками (наступая на скамейки, без наступания — по выбору детей). Это кульминация занятия, его функциональный пик!

Постепенно шум погони прекращается: зайцы убежали в одну сторону, олени — в другую, злой волк скрылся на болото, а наши отважные путешественники, кажется, заблудились. Выполняется упражнение 17 «Заблудились»: условно «включив фонарики» (ведь уже вечереет), дети за командиром выбираются из чащобы, выполняя различные варианты ходьбы (оглядая ямы, переступая через корни, пробираясь в колючих зарослях и т. д.).

«А вот и река! Вовремя мы успели вернуться» — дети «собирают просохшие вещи и направляются к лодкам», т. е. к выходу из зала. Первый день путешествия завершился...

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Кругосветное морское путешествие»  
СМИ — «В дебрях Амазонки (Южная Америка)»  
Преобладающий основной двигательный ре-  
жим — лазательный. С использованием стан-  
дартных гимнастических лестниц и скамеек, а  
также — малых мячей (рис. 18, 19).  
Для старшей и подготовительной возрастных  
групп.

Педагог-«капитан» начинает занятие со слов: «Ну и помотал же нас шторм ночью! Хорошо, что мы миновали те черные скалы и на мель все же не наскочили». Обыгрывается ситуация высадки с корабля: обессиленные матросы выбирают на берег на высоких четвереньках, поскольку еще окончательно не отошли от качки (упражнение 1 «Долгожданный берег»). «После долгих дней и ночей, проведенных в Атлантическом океане, выдержав жестокий шторм, наше судно быстрым течением было вынесено на отмель в дельте Амазонки, самой полноводной реки в мире. Да, ребята, мы с вами очутились в Южной Америке, на берегах Амазонки, в ее знаменитых джунглях. Нам придется подождать прилива, чтобы наш корабль снова мог продолжить свой путь к островам Огненной Земли. А пока отправимся в глубь леса, чтобы найти чистую родниковую воду, пополнить запасы продовольствия и просто осмотреть эти великолепные места». Выполняется упражнение 2 «В поисках тропы»: ходьба на корточках с опорой на руки. Его сменяет более сложное упражнение 3 «Вижу просвет»: передвижения на корточках с прямой спиной и без ручной опоры.

Расставленные, как указано на рис. 18, гимнастические скамейки имитируют бревнышки, и капитан вместе со своими матросами выполняет движение «По бревнышкам»: различные передвижения на высоких четвереньках, руки опираются на скамейки (упражнение 4, а, б). «А вот и тропинка стала вырисовываться впереди — это бревна и коряги, уложенные в определенном порядке: кто-то здесь умело поработал. Может быть, **аборигены**, т. е. местные жители?» Вслед за педагогом дети переходят в положение прямостояния и выполняют ходьбу: вдоль скамеек, обходя скамейки, переступая через них (упражнение 5 «Вышли на тропу»).

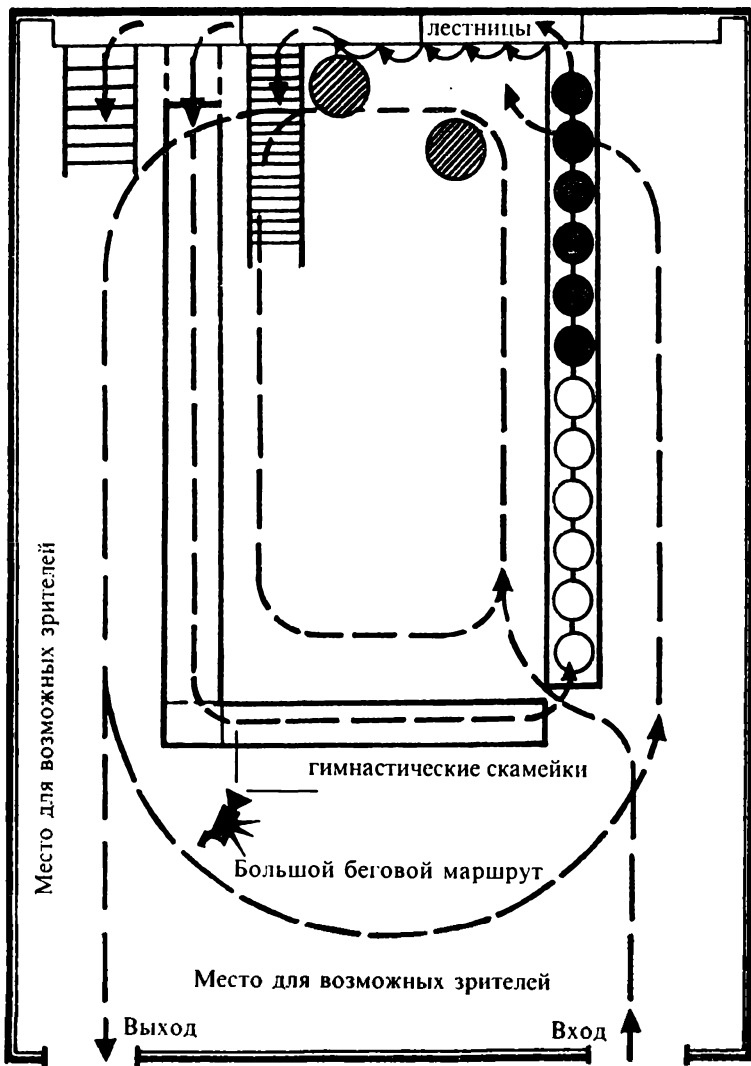


Рис. 18.

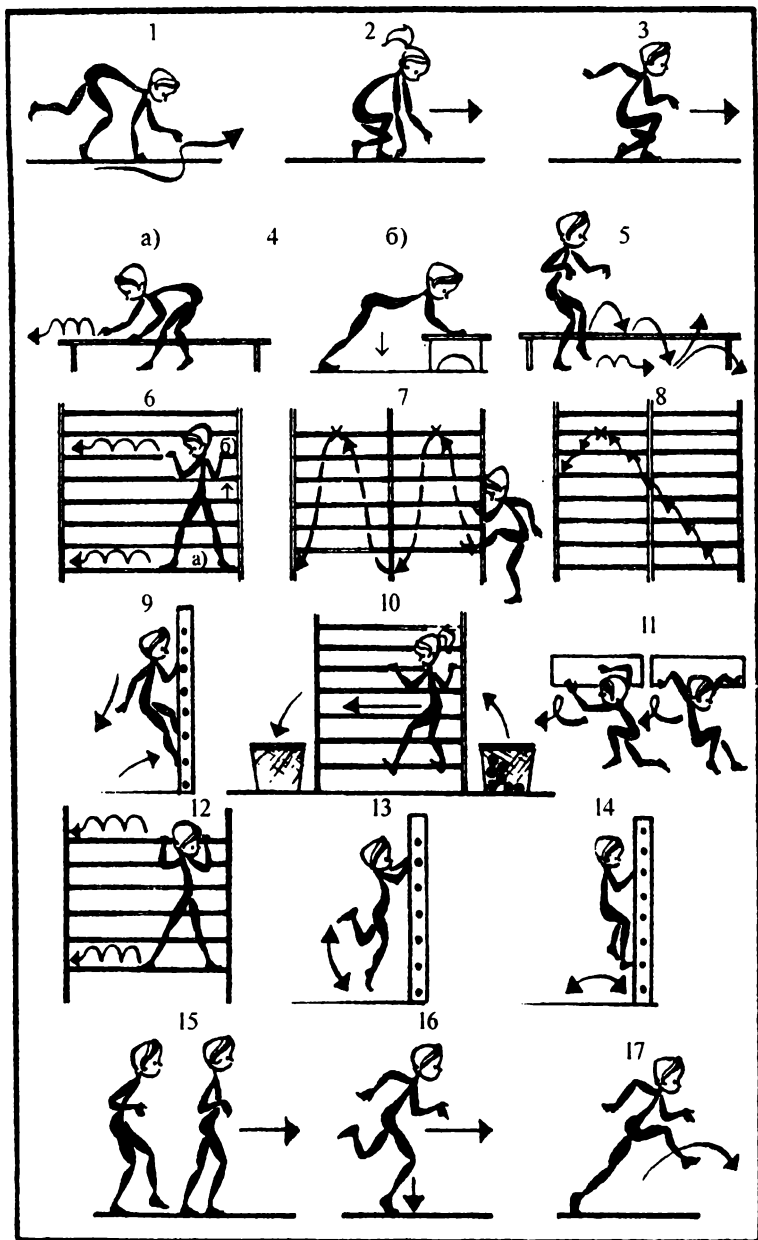


Рис. 19.

«Но вот тропинку перегородили высокие деревья. Они как бы говорят отважным матросам: “Не пустим вас дальше, сохраним наши тайны, проверим вашу отвагу и решительность”. По наклонной скамейке «горке» (установленной под небольшим углом к лестнице) отряд приближается к лесу: впереди идет педагог-капитан, за ним (обязательно!) мальчики, и лишь за ними — девочки. Такая очередность сохраняется в течение всего занятия-путешествия. Далее выполняется упражнение 6,а «С ветки на ветку»: передвижение на относительно небольшой высоте приставными шагами. После прохождения нескольких (4—6) лестничных пролетов дети спускаются на землю и выполняют ходьбу различными способами (от простых — к более сложным) с использованием гимнастических скамеек, которые имитируют тропу, мостики, бревна и т. п. Первые несколько шагов педагог задает (показывает) способ ходьбы, а затем дети повторяют его без участия педагога. Это упражнение в следующем «круге» (дети передвигаются по своеобразному кругу-тропе) усложняется посредством увеличения высоты поручня, по которому они должны передвигаться (упражнение 6,б «Все выше и выше»).

Далее на очереди упражнение 7 «Колючие баобабы»: лазание по лестницам вверх-вниз змейкой, будто перелезая через колючие ветви, отмеченные на верхних перекладинах лестниц тесемкой выбранного цвета. «Спуск с дерева на тропу» также может варьироваться: по наклонной лестнице, доске или просто до конца по лестнице вниз. «Но вот на нашем пути встало несколько высоченных (до небес!) эвкалиптов» — необходимо перейти к упражнению 8 «Непреодолимые препятствия»: передвижение по лестницам приставными шагами в сторону-вверх с касанием ладошкой вершины (верхнего поручня обозначенной тесемкой лестницы).

Пробиваясь через колючие дебри, сначала капитан, а затем и матросы поранили ладошку одной руки («укололи») — приходится передвигаться на средней высоте приставными шагами, держась только одной (!) рукой (упражнение 9 «Поранили руку»). В следующем круге упражнений меняется положение рук: «раненая» стала «здоровой» и наоборот. В этом месте педагог знакомит детей с некоторыми лечебными растениями, которые можно использовать в походах (и не только) вместо лекарств! Это, к при-

меру, алоэ, а также более доступный подорожник. Дети вслед за педагогом имитируют прикладывание листка подорожника к ранке (выполняют хлопающее, шлепающее движение).

Предыдущее упражнение естественным образом переходит в следующее — упражнение 10 «Бананчики»: передвижение по рейкам лестниц на средней высоте с переноской различными способами мячей-«бананчиков» (сначала по одному, а затем по 2—3, по возможности). Постепенно мячики из одной корзины перекачивают в другую корзину — в ней провизия будет доставлена на корабль.

«А кто это поднял веселый шум на ветвах деревьев? Да-да, это они, известные лакомки и веселушки — обезьянки!» Обезьянки спускаются на нижние ветки поближе к ребятам-путешественникам и предлагают им интересное упражнение 11 «Танец на ветках»: передвижения по рейкам лестниц на средней высоте с поворотами вокруг вертикальной оси и соответствующим перехватыванием руками. Порезвившись с мальчиками и девочками, веселые обезьянки возвращаются на свои высокие ветви, а дети машут дружно им вслед.

«Но вот ветви слегка расступились, и у всех дух захватило: внизу прямо под нами открылся взгляду глубочайший скалистый каньон, т. е. глубокое ущелье. Назад дороги нет. Необходимо двигаться дальше». Педагог показывает, а дети за ним повторяют упражнение 12 «Над пропастью»: передвижение по рейкам лестниц, спиной к ним, на средней высоте, производя верхний кистевой захват. Замерев над пропастью, дети дружно кричат: «Э-гэ-гэ!». «Не хотелось бы мне туда упасть», — тревожным голосом говорит педагог. Дети затихают, мобилизуются перед непростым упражнением... Но вот пропасть позади! Нам удалось благополучно через нее переправиться, используя ветви деревьев. «Но в некоторых случаях ветви могут стать опасными и помешать продвижению вперед. Ой, скользнул, хорошо, что успел удержаться руками — такие мокрые, скользкие ветви. Видимо, это растение насекомоядное (питается насекомыми) и выделяет слизь, чтобы различные мошки садились, привлекаемые запахом, прилипали. Таким образом растение поглощает их. Придется нам пробиться через эти заросли!». Выполняется упражнение 13 «Скользкие ветви»: передвижения приставными шагами по рейкам на средней высоте с умышленным «соскальзы-

ванием» ног и зависанием на руках. Ноги при этом оказываются без опоры.

«Постепенно джунгли стали сереть, а затем и темнеть — день подходит к концу, и отряду нужно поторапливаться к заливу, к своему кораблю». Следуя за педагогом, дети делают упражнение 14 «Бег по веткам»: выполняют беговые движения по рейкам лестниц, придерживаясь руками и постепенно продвигаясь приставными шагами «к поляне», освещаемой последними лучами солнца».

Наконец отряд добрался до знаменитой Солнечной Поляны, известной своими родниками — источниками пресной воды, а также богатым разнообразием трав, ягод и цветов. Моряки-путешественники проворно наполняют фляги пресной водой, собирают в рюкзаки ягоды и быстрым шагом направляются к берегу океана (упражнение 15 «Возвращение на берег»).

Вдруг сзади угрожающе зашевелились кусты, раздался хищный рык. Ребята прибавили шагу — с хищниками опасно иметь дело, ведь именно сейчас, к вечеру, многие из них выходят поохотиться. Выполняется ускоренная ходьба с постепенным переходом на «тихий бег» на носках, чтобы не обнаружить себя (упражнение 16 «Встреча с хищником»). Шум и шорох приближаются — нужно ускорить бег и уйти от погони. Выполняется упражнение 17 «Уходим от погони»: быстрый бег с элементами прыжков «через ветви и кочки».

Нам удается уйти от преследования, вот что значит иметь быстрые ноги. Они могут выручить в некоторых трудных жизненных ситуациях! Вслед за педагогом дети постепенно переходят сначала на быструю ходьбу, затем темп снижается. Подается команда проверить амуницию, снаряжение, привести в порядок одежду (заправиться, отряхнуть друг с друга репейник, колючки, сухие листья, стереть смолу). «А вот и наш фрегат, он уже слегка покачивается на волнах — ощущается действие прилива. Значит, скоро мы сможем продолжить свой путь к островам Огненной Земли». Дети выходят из зала, занятие заканчивается.



## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Кругосветное морское путешествие»  
СМИ — «Тонтон-макуты, или африканские воины»

Преобладающий основной двигательный режим — беговой. Мужественный тип занятия для мальчиков с применением предметно-манипулятивных действий (гимнастические палки — «копья»). (Рис. 20, 21).

Много месяцев команда отважных моряков была в пути, многое пришлось пережить. Последним сюрпризом для наших путешественников явился многодневный **штиль** (или полное безветрие!). Даже легкий ветерок не давал о себе знать — судно медленно **дрейфовало**, т. е. шло по течению вдоль берегов **Центральной Африки**. Стояла изнуряющая жара, и неудивительно, — ведь корабль находился в **районе экватора**, той условной линии, которая опоясывает посередине весь Земной шар. В экваториальной зоне всегда жарко и очень влажно, здесь буйная растительность и множество разных животных. Нет, все-таки необходима передышка, и капитан корабля (педагог) принимает решение бросить якорь в одной из изумительных по своей красоте бухт. Команда высадилась на берег, передохнула в тени пальм, утолила жажду кокосовым молоком, а дальше... любопытство взяло верх над усталостью. Капитан предлагает своим матросам найти знаменитую ритуальную поляну **Воинов** и принять участие в спортивных состязаниях боевых племен. Мальчишки поддерживают эту идею и вслед за капитаном углубляются в африканский лес. Звучит соответствующая таинственная «африканская» музыка. Но прежде чем попасть на ритуальную поляну, необходимо выполнить «боевую раскраску воинов», разделив их на красных тонтон-макутов и синих. Для раскраски (а это 2—3 линии или кружочка на лице) применяется гуашь выбранных цветов (красная или синяя), которая затем легко смывается водой. Во время раскрашивания «воинов» педагог ведет с детьми разговор об английских рыцарях, французских мушкетерах, японских ниндзя, американских ковбоях и, конечно же, запорожских казаках. Сегодня же предстоит встреча с тонтон-макутами, или африканскими воинами! Раскраска завершена, и мальчики усаживаются по-турецки в две шеренги на

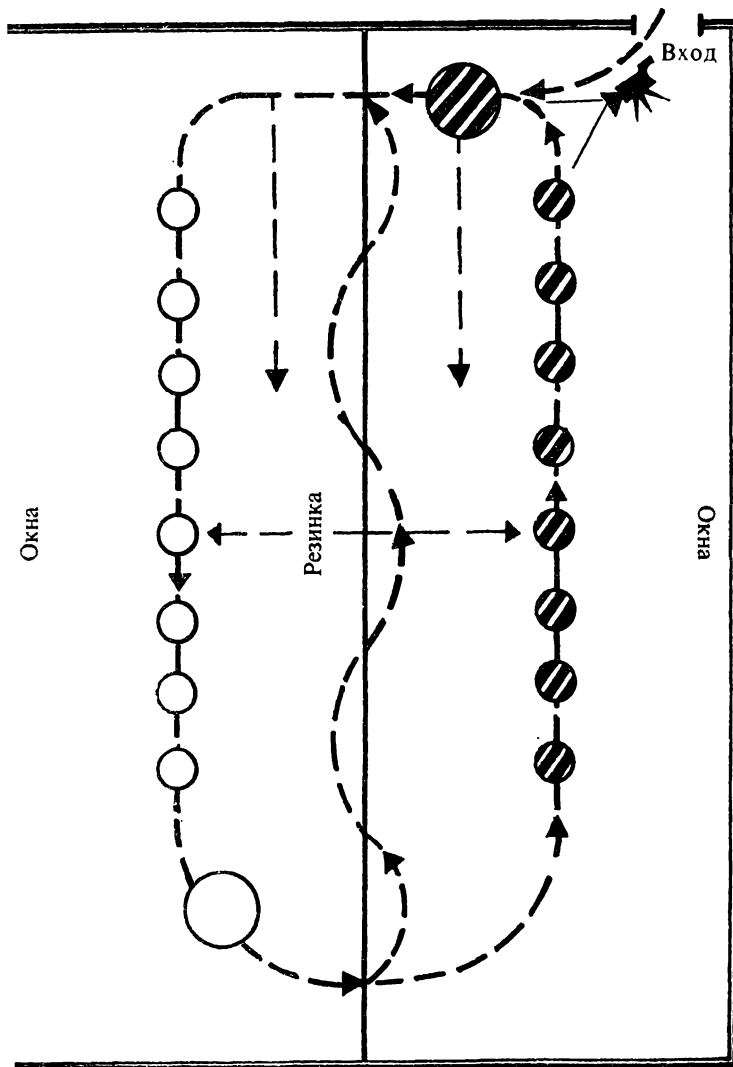


Рис. 20.

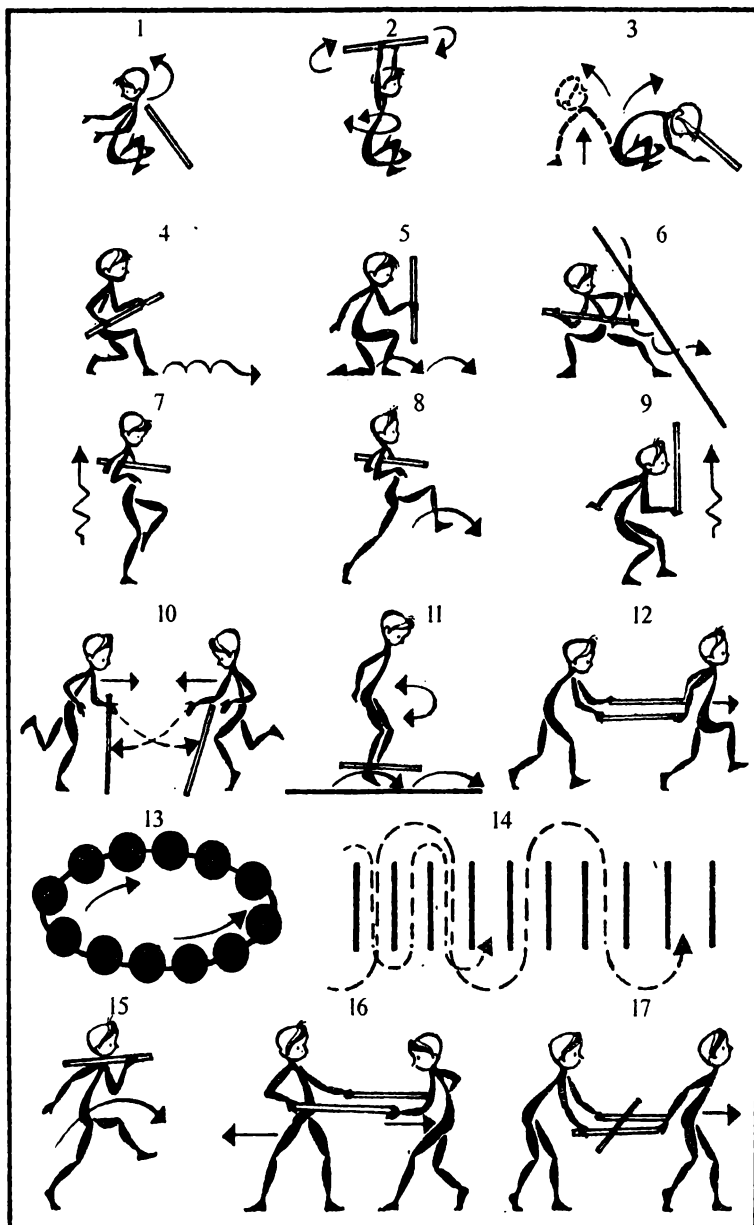


Рис. 21.

против друг друга (синие и красные братья). Педагоги занимают в каждой шеренге позицию посередине — ведь они вожди своих племен. Далее следует ритуал посвящения в воины, когда каждому мальчишке вождь племени вручает боевое копьё (стандартную детскую гимнастическую палку) и персональный амулет (зубовидную пуговицу на нитке). Перед вручением каждый мальчик должен придумать и назвать свое боевое прозвище, например, «Острый клык», «Большой удав», «Соколиный коготь» и др. Мальчишки преисполнены значимости этого важного для них момента — ведь их посвящают в мужчины. Теперь они воины и защитники!

Первым делом воины должны слиться с Природой, раствориться в ней, превратившись в молодые, гибкие кусты с сильными ветвями. Под звуки там-тама происходит перевоплощение — это упражнение 1 «Крепкие корни»: из исходного положения сидя по-турецки, подражая своим вождям-педагогам, дети выполняют повороты туловища в обе стороны с постепенным увеличением амплитуды. Кусты словно пытаются вытащить из земли свои корни. В следующем упражнении 2 «Упругие ветви» мальчики захватывают лежащие гимнастические палки («копья») двумя руками, поднимают их над головой и выполняют развороты туловища в обе стороны поочередно. Последнее в данной позе упражнение 3 «Сильный ствол»: дети чередуют наклоны (касаясь лбом пола) с прогибанием назад-вверх. Так молодые цветущие кусты под призывные звуки там-тама снова становятся воинами и готовы выйти на тропу состязаний. Упражнение 4 так и называется «На тропу состязаний»: передвижение на корточках без ручной опоры.

Первым условием состязаний является следующее — выйти на тропу неслышанными, незамеченными. Выполняется упражнение 5 «Тише воды»: передвижения на одной голени с опорой на стопу противоположной ноги, затем положение ног меняется. После того, как по длине зала на определенной высоте натягивается резинка (веревочка), «тонтон-макуты» переходят к упражнению 6 «Ниже травы»: ходьба в полуприседе, зигзагообразно, под резинкой-лианой. Причем необходимо подсесть и поднырнуть под нее таким образом, чтобы не задеть ни головой, ни туловищем, ни руками. Постепенно наши молодые воины выпрямляются и начинают двигаться по тропе в полный рост, обычным шагом.

Здесь педагог рассказывает о том, что в спортивных состязаниях и в настоящих боевых единоборствах воины зачастую используют приемы, позаимствованные у птиц и животных. Следует упражнение 7 «Страус в дозоре» — ребенок стоит на одной ноге, другая при этом согнута в колене и опирается пяткой о колено опорной ноги, руки выполняют локтевой захват «копья», сзади (за спиной). После паузы в несколько секунд наступает очередь ходьбы с высоким подниманием бедер и выпадами (упражнение 8 «Боевая походка страуса»).

Но вот воины благополучно добрались до Поляны Состязаний и, чтобы настроиться на боевой лад, делают упражнение 9 «Острые копья». Мальчики располагаются двумя шеренгами напротив друг друга: «синие воины» и «красные воины». Педагог сначала показывает суть упражнения, а затем дети повторяют его. Найдя на «копье» сторону с «острым наконечником», необходимо установить его на ладони одной руки, а затем под мелко-напряженные звуки бубна (здесь-то он как раз уместен!) постараться сохранить равновесие гимнастической палки, переступая соответствующим образом на месте.

Теперь для испытания мальчишек предлагается упражнение-игра 10 «Смена караула»: необходимо быстрым броском дойти-добежать до стоящего напротив партнера и успеть подхватить его падающее копьё. Партнер делает то же самое навстречу, чуть сместившись в сторону (во избежание «лобового удара»). Сначала захват осуществляется более сильной (правой) рукой, а затем той, что слабее (чаще это левая рука).

Прошедшим это испытание воинам предстоит «Побег из плена», ситуация-игра 11, когда один «караул» уже ушел, а новый еще не пришел: со «связанными за спиной руками» необходимо осуществить побег при помощи низких стелящихся подскоков, зажав палку-«копье» двумя стопами. Для разнообразия подскоки могут выполняться с разворотами вокруг вертикальной оси тела. Но воины враждебного племени, злые и жестокие, уже узнали о побеге и ринулись в погоню. На фоне ритмичной музыки выполняется упражнение 12 «Малая погоня»: бег в парах, держась за гимнастические палки, как за носилки. Это упражнение переходит в следующее, и дети, держа друг друга за палки-«копья», образуя непрерывный круг, продолжают выполнять бег более интенсивный, чем в предыду-

щем упражнении (упражнение 13 «Большая погоня»). Бегут сначала против хода часовой стрелки, затем по ее ходу, и снова — против. Далее следует упражнение 14 «След шакала». Необходимо скрыть, запутать следы, сбить с толку преследователей. Перейдя на динамичную спортивную ходьбу, педагог, а за ним и дети приостанавливаются на мгновение и укладывают палки поперек своего движения через заданные интервалы. Затем продолжается бег змейкой с обеганием лежащих «на тропе копий». Варианты бега змейкой могут чередоваться: сначала через две палки, затем — через одну (лицом вперед, боком, спиной и др.). После выполнения этого упражнения воины подхватывают каждый свое «копье» и переходят на легкий «семенящий» бег, оглядываясь и прислушиваясь. Если мальчики подготовлены хорошо, и, судя по их физиологическим реакциям (визуальным признакам), готовы к увеличению беговой нагрузки, выполняется упражнение 15 «Полет над ямой»: темп бега снова увеличивается, время от времени воины подпрыгивают, как бы преодолевая ямы-ловушки. Это — кульминация состязания (занятия)!

Наконец воины достигли своей ритуальной поляны и перешли на ходьбу. Главная задача выполнена — побег из плена удался, но передышка была недолгой. Преследователи оказались у границы, окружающей поляну. Снова мальчики выстраиваются в две шеренги напротив друг друга. Выполняется упражнение 16 «Единоборство»: кто кого перетянет за палки через лежащую на земле лиану (веревку). Упражнение выполняется несколько раз.

Постепенно шум состязаний затихает, и воины переходят к последнему упражнению — восстановлению с ритуальной направленностью — упражнение 17 «Не урони честь оружия»: разделившись по парам, сначала «красные воины», а за ними — «синие» на двух копьях стараются пронести по кругу и не уронить боевое копье, лежащее поперек. Данное упражнение концентрирует внимание, восстанавливает нормальный режим дыхания и сердцебиения, снижает общую генерацию возбуждения.

Занятие завершается опять превращением воинов-мальчиков и их вождя в сильное и красивое дерево, которое будет шуметь на ветру, давать тень путникам, но в нужный момент по зову там-тама перевоплощается в дружный отряд воинов — защитников своей земли. Звучит спокойная, красивая, торжественная музыка.

## ЗАНЯТИЕ

БТИ — «Мир вокруг нас»

СМИ — «Попрыгунчики»

Преобладающий основной двигательный режим — прыжковый. Используются 4 больших стула и галантерейная резинка. (Рис. 22, 23).

Для старшей и подготовительной возрастных групп.

Перед началом занятия педагог обыгрывает ситуацию: ранним утром в его квартире раздался телефонный звонок, и какой-то странный, незнакомый голосок произнес: «Здравствуйте! Мы много слышали о том детском саде, в котором вы занимаетесь физической культурой с ребятами, играете с ними в разные игры. Нам нравятся ваши занятия и то, с какой радостью малыши упражняются, а потому мы хотим вызвать вас на соревнование!». На недоуменный вопрос педагога «С кем я разговариваю?» в ответ кто-то довольно откровенно хмыкнул и сказал: «Мы попрыгуны из знаменитой страны Попрыгунии, слышали про такую?» Педагогу ничего не оставалось, как договориться встретиться с попрыгунчиками в физкультурном зале детсада.

Итак, занятие начинается с упражнения 1 «Вход в неизвестную страну»: осторожная, с оглядкой, мягкая ходьба. Движение выполняется вдоль резинки, натянутой на четырех взрослых стульях (расставленных по углам прямоугольника, как указано на рис. 22). Следующим выполняется упражнение 2 «Куда мы попали?»: ходьба с наклонами, полуприседанием, заглядыванием под натянутую на определенной высоте резинку. Далее высота резинки увеличивается, и дети, подражая идущему впереди педагогу, делают упражнение 3 «Не задень паутину!»: ходьба с прохождением в полуприседе под резинкой, стараясь не задеть ее.

Далее педагог (и его ассистент-воспитатель) снова опускают резинку на удобную для перешагивания высоту, и выполняется упражнение 4 «Перешагни препятствие»: переступание через резинку «журавлиным шагом». После выполнения первых четырех упражнений дети перестраиваются следующим образом: мальчики, которые с самого начала занятия были во главе движущейся колонны, располагаются вдоль резинки с одной стороны условного

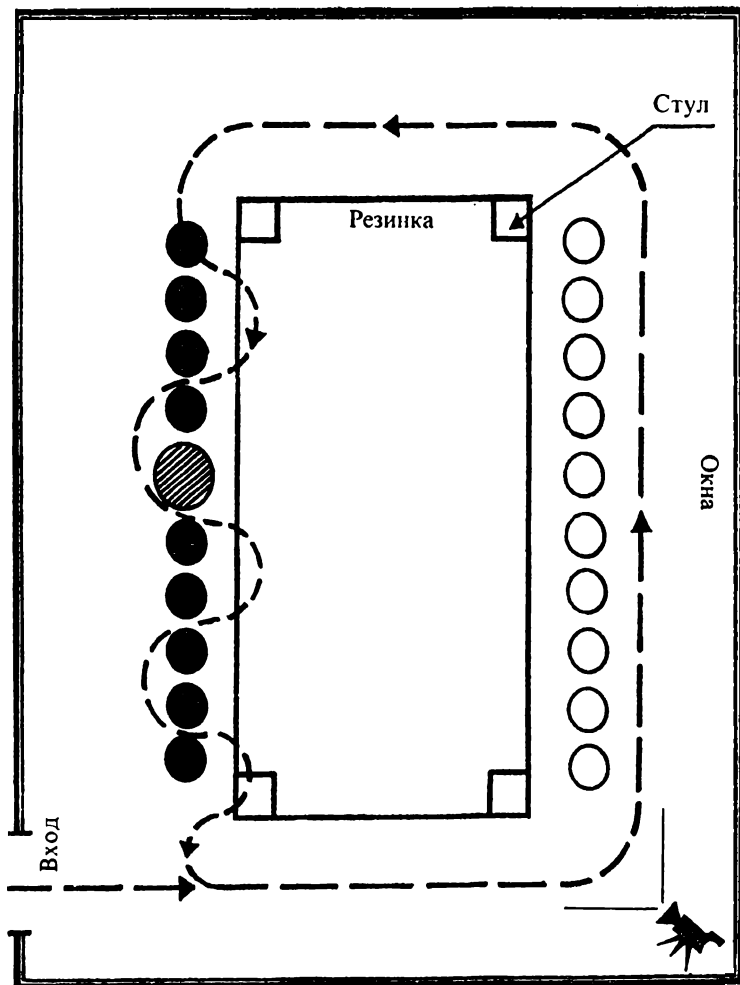


Рис. 22.



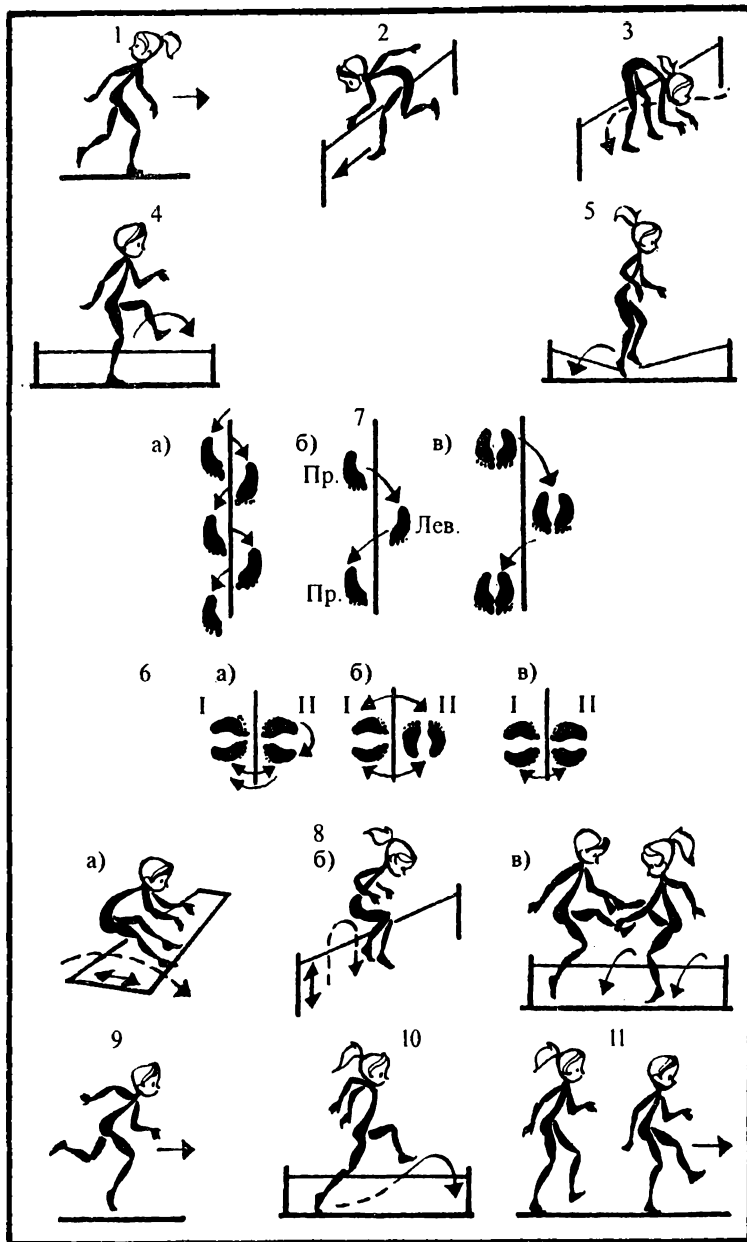


Рис. 23.

прямоугольника, а девочки занимают позицию на противоположной стороне. Следующее упражнение 5 «Здравствуйте, попрыгуны!»: напрыгивание на резинку с остановкой и спрыгивание с резинки на исходную позицию. Далее выполняется упражнение 6 «Ответное приветствие попрыгунов»: а) перепрыгивание через резинку с остановкой, разворотом и возвращение таким же образом в исходное положение; б) перепрыгивание через резинку с разворотом в полете на 90° в одну, затем другую сторону — аналогичное возвращение в исходное положение; в) перепрыгивание через резинку в одну сторону, с остановкой и — обратно, спиной вперед. Итак, приветственная часть завершена, и дети под руководством педагога («главного тренера») приступают к упражнению 7 «Разминка перед состязанием»: а) продвижение вперед подскоками с ноги на ногу, без остановки, оставляя резинку между ног как направляющую; б) перепрыгивание через резинку, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую, с остановкой; в) подскоки на двух ногах с продвижением через резинку змейкой (с остановками).

После проделанной разминки дети приступают к упражнению 8 «Соревнование с попрыгунами»: а) прыжки в длину с места через условный ров, образованный резинкой («ров» постепенно расширяется); б) прыжки в высоту с места через натянутую между двумя стульями резинку (высота постепенно увеличивается); в) перепрыгивание через натянутую на определенной высоте резинку (в парах, удерживая друг друга за щиколотки).

«Но что это? Сверху на нас стала сыпаться штукатурка — потолок подозрительно задрожал. Это недовольные своим поражением попрыгуны устроили сердитое собрание и стали топтать своими сильными ножками. Их можно понять, ведь они были уверены в победе и не ожидали, что вы, мальчики и девочки, окажетесь такими сильными и ловкими. Но ведь и проигрывать надо уметь с достоинством!» Следующим выполняется упражнение 9 «Бегом из страны Попрыгунии» («пока потолок не рухнул»): выполняется бег по периметру зала вокруг натянутой на четырех стульях резинки. В следующем упражнении 10 «Полет в прыжке» бег чередуется с прыжками через резинку с произвольным выбором места отталкивания и траектории полета. Завершающим в данном занятии является упражнение 11 «Скорее в детский сад», когда имитируется воз-

вращение из страны Попрыгунии в родную группу: вслед за педагогом дети переходят с бега на ускоренную ходьбу, а затем и на обычную ходьбу.

## Раздел III

### ***Музыкальное сопровождение в дошкольной педагогике (на примере физического воспитания)***

## **ВВЕДЕНИЕ**

Много лет работая в детском саду, не перестаю удивляться той волшебной силе, которая заключена в музыке, и тому ее необыкновенному влиянию на детей, которое наблюдаю каждодневно. Впервые таинство музыки я ощутил, присутствуя на музыкальных занятиях детей-инвалидов в нашем детском саду. Умственно отсталые малыши, часто агрессивные, с непредсказуемым поведением, переступив порог музыкального зала и услышав первые фортепианные аккорды, преображаются, как по мановению волшебной палочки, до неузнаваемости: замирают, вслушиваются, успокаиваются и как будто чего-то ждут, предвкушают... Контакт с детишками в такой ситуации значительно улучшается, создавая предпосылки для дальнейших педагогических воздействий. Такое же мощное положительное влияние оказывает музыка и на здоровых детей-дошкольников. Однако мы, педагоги, к сожалению, слабо используем в нашей педагогической деятельности те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка. О некоторых принципиальных положениях нового взгляда на роль и место музыки в дошкольном учреждении и пойдет речь дальше.

## **О МУЗЫКАЛЬНЫХ РУКОВОДИТЕЛЯХ**

Во время моих семинаров, с которыми я объехал большую часть Украины, мне пришлось работать с многими музыкальными руководителями. Как и в каждой профессии, где есть мастера своего дела, а есть и ремесленники, мне встречались совершенно разные типажи. Всегда с улыбкой, хоть и грустной, вспоминаю свою совместную работу с музыкальным руководителем одного из дошкольных

учреждений г. Марьинки Донецкой области: мы репетировали занятие по физической культуре, шла живая работа, приходилось импровизировать, создавать спектакль по ходу дела. И вот в творческом запале я прошу: «Маэстро! Будьте добры, сыграйте мне, пожалуйста, свободный полет желтого осеннего листа, просвечиваемого солнцем, как он падает в холодную, темную воду и, гонимый ветерком, плывет, словно фрегат!» Надо было видеть выражение лица и особенно глаз коллеги. Она прекратила играть, повернулась ко мне в недоумении и тревожно-напряженным голосом произнесла: «Шо-шо?» Я снова терпеливо повторил свою просьбу и в ответ услышал: «А як це? То ж треба ноти шукать. Я так не можу». До сих пор удивляюсь, почему collega, профессионал в области музыки, не смогла изобразить описанный мной образ. Ведь это же так естественно: передать при помощи музыкальных аккордов интонацию утра, грозы, погони и т. д.

Или еще пример. В г. Торезе Донецкой области мне аккомпанировала collega с высшим консерваторским образованием. Казалось бы, куда уж лучше! Но и мне, и детям почему-то было трудно: что-то мешало, чего-то не хватало. Оказалось, что «маэстро» не могла играть без нот! Поэтому, чтобы проаккомпанировать занятие, ей пришлось приготовить целую стопку нот, которые к тому же не помещались на нотной подставке и время от времени падали, внося сумятицу. Грустная была картина: бледное, вытянутое лицо «маэстро», лихорадочно ищущей нужное место в ворохе нот, услужливые воспитатели, поддерживающие своими ладонями увесистую стопку, не помещающуюся на подставке.

А вот еще один пример: в г. Южном Одесской области я показал открытое занятие по физической культуре «Знакомство с Австралией» (или «Кенгурята») — так называемое прыжковое занятие. Все бы ничего, и занятие в целом получилось хорошим, и дети, и зрители остались довольны, только вот музыкальное сопровождение... Судите сами: двигательные действия «мореплавателей, потерпевших крушение у берегов Австралии и отправившихся в путешествие в глубь острова», почти на всем протяжении занятия сопровождали почему-то две-три сменяющие друг друга украинские национальные мелодии, в том числе и гопак...

Правда, узнаваемые типажи?

Перечень примеров подобного музыкального сопро-

вождения можно было бы продолжать и продолжать. Но мне хотелось бы вспомнить тех педагогов, чей профессиональный уровень вызывает восхищение, а главное, позволяет делать настоящую, высокую педагогику.

Так в г. Николаеве я показывал для коллег практическое занятие «Боцман и юнги» на базе дошкольного учреждения № 134. Работа музыкального руководителя была просто великолепной! Во-первых, никаких нот, а главное, у Маэстро было столь глубокое понимание (чувствование) каждой конкретной двигательной-игровой ситуации, что я еще не успевал дать очередную словесную установку, как она тут же выдавала великолепный интонационный каскад звуков, соответствующих данной ситуации. Работалось легко, азартно, и все мы — дети и педагоги — получили большое удовольствие от такого сотрудничества!

В дальнейшем по ходу нашего рассуждения я еще не раз вспомню прекрасных педагогов-музыкантов, чья работа может служить образцом для подражания.

Пока же подведем первый итог: на должность музыкального руководителя необходимо подбирать человека творческого, «горящего», не обязательно имеющего высшее музыкальное образование, но глубоко чувствующего музыку, играющего без нот, любящего детей и склонного к игровому педагогическому стилю.

## **МУЗЫКА ЕСТЬ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ, А ПОТОМУ ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКОЙ ЖЕ РАЗНООБРАЗНОЙ, КАК И ОКРУЖАЮЩИЙ НАС МИР**

Уже замечено, что формально относящемуся к своей работе музруку достаточно знать десяток-полтора типичных музыкальных произведений, чтобы «закрыть» всю программу музыкального образования малышей в детском саду. В этот шаблонный набор обычно входят марши, детские и народные песни, танцы. Но согласитесь, что звучащий вокруг нас огромный Мир невозможно загнать в рамки только марша или так любимого ныне национального гопака. Музыкальный диапазон Жизни настолько широк и многообразен, что умышленное (или непреднамеренное) зауживание его может оказывать на развиваю-

щуюся личность ребенка негативное влияние, создавая впечатление «ограниченности и одинаковости». Необходимо помнить, что **каждый Человек, и Ребенок в частности, «звучит» по-своему, особенно и неповторимо!**

Исходя из всего сказанного, считаю, что **музыкальный руководитель, работающий в дошкольном учреждении, должен уметь подбирать музыку в следующем условном диапазоне: от шелеста тихо падающего зимним вечером пушистого снега — до рева реактивных двигателей взлетающего самолета.**

К моей большой радости, примеры такого профессионального уровня есть! Сразу вспоминается Любовь Александровна, музыкальный руководитель одного из детских садов г. Измаила, человек неординарный, любящий свое дело до самозабвения.

На занятии «На ногах не стоит — сиднем сидит!» мы с детьми обыгрывали самые различные жизненные ситуации. И стоило попросить: «Люба, сыграй, пожалуйста, как голуби нахохлились на крышах», и Люба играла без всяких нот, лишь на несколько секунд сосредоточившись, уйдя в себя, в свой богатый музыкальный внутренний мир. И «небрежная езда водителя автобуса по разбитой булыжной мостовой», и такие упражнения-образы, как «турецкий султан», «оружейный магазин», «летающие тарелки» тоже были легко и изящно озвучены.

Уважаемые коллеги, не следует забывать, что в педагогике дошкольного детства выбор музыкального ассортимента должен быть широким!

## **НЕКОТОРЫЕ НОВЫЕ ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Демократизация педагогического процесса в дошкольном учреждении позволяет расширить возможности применения музыки в детском саду. Не берусь давать какие-то окончательные рекомендации, хочу лишь поделиться некоторыми методическими находками. Начну с примера. Как-то, проводя семинар в г. Хмельницком, ранним утром я направлялся в базовый детский сад. Настроение было не самое лучшее: сказывалась усталость после первых дней работы, было еще темно, к тому же стояла сырая, промозглая погода. Как мне кажется, такими же хмурыми и по-



давленными брели вместе с родителями и детишки. Однако за порогом детского сада нас ожидал очень приятный сюрприз, который не был заранее и специально подготовлен, а явил собой рабочий фрагмент каждодневной жизни этого детского сада. Итак, войдя в вестибюль, мы замерли, очарованные чудесными живыми фортепианными звуками, заполняющими коридоры дошкольного учреждения. На вопрос, откуда эта живительная музыка, заведующая ответила, даже слегка удивившись: «А это наша музрук разыгрывается так по утрам и особенно ей нравится классика, красивая, светлая, мажорная...». Эта ситуация мне очень запомнилась, поскольку настроение сразу поднялось, а на душе стало как-то уютно, хорошо, радостно. И здесь мне пришла идея: **а что если по утрам, в момент привода малышей в детский сад, играть в течение получаса классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием.** С этой же целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей, у которых, образно говоря, происходит «отрыв от родительской, домашней пуповины». И так каждый день в течение многих месяцев и лет, — ситуация отрыва, отделения, отчуждения от дома и родителей в момент передачи ребенка в детский сад на попечение педагогов. Хотим мы того или нет, но в эти моменты ему наносится пусть незаметная внешне, небольшая, но ощутимая травма, а потому одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива дошкольного учреждения должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом — детский сад. И музыка в этом плане может оказать неоценимую услугу!

Продолжая тему оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, хочется подробнее остановиться на **методике музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна.** Эта методика разработана мной в противовес стандартному варианту пробуждения детей, когда воспитатель (помощник воспитателя) будит всех одновременно подачей громкой отрывистой команды типа: «Дети, подъем, подъем!» или «Встали, встали!». Такой вариант подъема малышей после дневного сна (да и ночного тоже — в детских садах интернат-

ского типа) также наносит определенную психическую травму ребенку, особенно «тормозного, замедленного» типа нервной системы. Что бы я рекомендовал в этом случае:

1. Пробуждение после ночного и дневного сна должно быть **индивидуальным**, т. е. продолжаться во времени по-разному для малышей с различным типом нервной системы. В целом можно отвести на пробуждение около 10 минут: тем, кто не спал, понадобится 1—2 минуты для подъема; тем, кто спал, но чутко, — 3—5 минут; есть же дети, которые спят «богатырским сном» — для их пробуждения понадобится 6—8 и более минут. В таком индивидуальном пробуждении заложен большой коррекционно-профилактический эффект!

2. Для того же, чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным, — **используйте соответствующую музыку: относительно тихую, нежную, легкую, обещающую радость**. Удобнее всего кассетный магнитофон с соответствующими записями. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс — пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее будут переходить от состояния полного покоя и расслабленности к активной деятельности. Через некоторое время (1—1,5—2 месяца) музыкальная композиция может быть заменена на другую, аналогичную, которая вскоре станет для детей такой же привычной, как и первая.

3. Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, «армейским», — слова должны соответствовать ситуации пробуждения, звучать мягко, ласково. Всегда вспоминаю собственное детство. Мой отец, мудрый человек с необыкновенным педагогическим чутьем, будил нас с сестрой ранним утром следующими словами-напевами: «Чилим, чилим-чилиим. Ребятунки-козлятушки, просыпайтесь, от подушек сладких отрывайтесь, водою свежей обливайтесь...». Все это произносилось спокойным, негромким, протяжным голосом, и нам вставалось относительно легко, удобно.

Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует напомнить еще об одном моем детище — «горизонтальном пластическом балете» (или «пластик-шоу»). Это не только очень эффективная форма физического воспитания детей, но и средство эстетического воздействия на

них, основанного на соответствующей музыке, ее восприятии дошколятами, а также их музыкальном самовыражении. Подробнее об этом вы прочитаете в соответствующем разделе пособия.

В различных аудиториях мне часто задают следующий вопрос: «А как Вы относитесь к физкультурным праздникам?» Этот вопрос я бы расширил и включил сюда такие формы, как дни здоровья, утренники. Всех их объединяет эдакая помпезность, праздничность, изобилие музыки, «показушность». Рискую вызвать несогласие многих коллег-педагогов, но все же поделюсь своими соображениями. Мне думается, что **праздник нужно дарить детям на каждом занятии, а не 4—6 раз в год.** Разработанная мной система «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» дает для этого все необходимые предпосылки. Одна из авторских заповедей гласит: «Физическое воспитание должно заряжать детей положительной, светлой энергией радости и удовольствия». Подготовка же к утреннику и собственно утренник (праздник) очень часто не приносят особого удовольствия детям, и это естественно: кому нравятся многократные повторения, натаскивания, нервная суета и лихорадка ответственности?! У моей дочери Катюши практически после каждого утренника в детском саду повышалась температура: ребенок ощущал общую слабость, недомогание. Требовалось 2—3 дня, чтобы прийти в нормальное здоровое состояние. В этой связи приведу созвучное высказывание доктора психологических наук К. В. Тарасовой в предисловии к книге В. А. Петровой «Музыкальные занятия с малышами» (1993): «И последнее, о чем хотелось бы сказать в этом кратком предисловии, — о подходе автора к праздничным утренникам, проводимым в яслях. **Они должны быть праздниками для детей, а не концертами для взрослых. Это очень правильно и касается всего дошкольного возраста**»\*.

Говоря о самых сложных программах «пластик-шоу», мы затронули обширную и актуальную в дошкольном детстве тему ассоциативной педагогики, методический базис которой основывается на возникающих у детей в той или иной двигательной-игровой ситуации ассоциациях. Толчком к возникновению определенных ассоциаций у до-

---

\* Выделено автором.

школят может служить подготовленное определенным образом игровое пространство музыкального или физкультурного зала. Еще более мощный импульс у детей можно вызвать, создав в этом пространстве **игровую атмосферу, наполненную атрибутикой, авторским текстом, диалогами и, конечно же, соответствующей музыкой.** А потому музыка как источник ассоциаций должна найти достойное место в педагогике дошкольного детства и, в частности, в физическом воспитании малышей. Для этого стоит регулярно устраивать для детей так называемый музыкально-ассоциативный тренинг, когда они могли бы индивидуально проявлять себя. Комплексная методика такого тренинга требует детальной разработки, и я надеюсь, что профессионалы в области музыки помогут мне в этом.

Однако, отводя такую значительную роль музыке в педагогике дошкольного детства, не следует считать, что чем больше будет музыки в детском саду и чем громче она будет звучать, — тем лучше. Это не так, о чем нам и предстоит поговорить.

### **МУЗЫКА НЕ ВСЕГДА ДОЛЖНА ЗВУЧАТЬ ПОСТОЯННО, С ПЕРВОЙ МИНУТЫ ЗАНЯТИЯ И ДО ПОСЛЕДНЕЙ**

Речь здесь пойдет о занятиях по физической культуре. Как известно, в обязанности музыкального руководителя входит сопровождение воспитателя (инструктора по физической культуре) при проведении им физкультурного занятия или организации любой другой формы двигательной активности детей. Так вот, здесь не должно быть методических перегибов — очень часто педагоги-музыканты считают своей обязанностью отыграть от начала занятий и до конца, не считаясь ни с психофизическим состоянием малышей (например, в понедельник дети совсем не такие, как в среду или четверг, поскольку два дня они были дома, в условиях семьи), ни с обстановкой в детском саду (ремонт, плановое медицинское обследование, прививки, репетиции к утреннику, приход фотографа и т. д.), ни с конкретной двигательной-игровой ситуацией (например, «песники-барбосики спят в своих будках»).

В этой связи мне хочется напомнить всем педагогам дошкольных учреждений одну банальную истину из тео-

рии музыки: музыка и звучание — не есть одно и то же. Заводской гудок, который в течение одной минуты оглашал окрестности промышленных районов монотонным ревом, мало похож на музыку. А вот саксофонная синкопа, т. е. смещение акцента с сильной доли на слабую уже радует слух определенной гармонией. Это же можно сказать и о прекращении звучания на определенный промежуток времени. **Не следует забывать, что пауза (или отсутствие звучания) является такой же полноценной составляющей музыкальной гармонии, как и собственно звучание.** Ведь общеизвестно, что яд в небольших количествах прописывается определенным больным в качестве чудодейственного лекарства, в то время как чрезмерное увеличение дозы может привести к тяжелым последствиям. Слушая медитационную музыку, человек может впасть в глубокий транс, тогда как длительное прослушивание композиций тяжелого рока может вызывать у слушателя состояние гипертонического возбуждения, агрессии. Вспомните также эффект «музыкальной шкатулки», оказывающей подавляющее, угнетающее воздействие на психику человека.

Исходя из всего сказанного выше, в методическом плане можно порекомендовать следующее:

а) не все занятия по физической культуре (это относится и к другим формам физического воспитания) должны обязательно озвучиваться посредством живого аккомпанемента или фонограмм;

б) музыкальное сопровождение может быть частичным:

— для создания в начале занятия соответствующего ассоциативного фона;

— для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;

— музыка может звучать в конце занятия как завершающий, итоговый фрагмент в двигательном-игровом действии и нести определенную установку на будущее (например, «дерево воинов» в занятии «Гонтон-макуты, или африканские воины»);

— музыкальное сопровождение можно использовать также только во время «функционального пика» занятия, для стимуляции двигательной и эмоциональной активности детей;

в) музыкальное сопровождение может быть комбинированным, т. е. на одном занятии живой аккомпанемент (на фортепиано, аккордеоне, баяне) может сочетаться с са-

мостоятельной игрой детей на простейших музыкальных инструментах, с прослушиванием грампластинок, аудиозаписей. Отдельный разговор следует повести о **голосовом озвучивании движений** педагогом и его подопечными.

## **ГОЛОСОВОЕ ОЗВУЧИВАНИЕ (ОРЕЧЕВЛЕНИЕ) ДВИЖЕНИЙ**

В основе данного методического направления лежат солидные физиологические исследования. И здесь, на мой взгляд, имеет место двойной эффект. С одной стороны, доказана огромная роль движения (двигательной деятельности) в развитии речи ребенка. Еще И. И. Павлов называл кинетические импульсы речевого аппарата «базальными компонентами речи». Исследования М. М. Кольцовой (1973) показали неоспоримое значение движений в развитии сенсорной речи. Было доказано, что чем больше двигательных реакций вырабатывается на слово, тем успешнее идет развитие обобщающей функции слова. Аналогичные исследования были проведены в области формирования так называемой моторной речи. Выяснилось, что широкое включение двигательного анализатора в процесс обучения детей звукоподражанию почти вдвое ускоряет появление голосовой реакции и положительно сказывается на ее качестве.

Обобщая сказанное выше, резонно предположить и обратное: **положительное влияние голосового озвучивания движений на их качество и результативность на занятиях по физической культуре.** В пользу данной гипотезы можно привести ряд весомых аргументов:

1. Речевая зона коры головного мозга, находящаяся в левой височной области, располагается в непосредственной близости к двигательной зоне коры (прецентральная область), и их клетки на определенных участках взаимопроникают, переплетаются. Таким образом, усиливая посредством звукообразования и речевых проявлений тонус речевой зоны, опосредованно генерируем возбуждение в двигательной зоне коры, что благотворно влияет на двигательную активность детей.

2. Не требует специальных доказательств тот факт, что **в зависимости от характера голосового озвучивания наши движения приобретают определенную специфичность, соот-**

ветствующую той или иной тональности. В качестве примера я хочу напомнить вам о так называемом «феномене крика», издревле используемом в военном деле, в единоборствах, а также в таких видах спорта, как толкание ядра, метание копья, диска, молота, в тяжелой атлетике и др. Громкий, резкий выкрик мобилизует организм человека на максимальные (околопредельные) мышечные проявления. Вот почему шумно кричащая детвора чаще всего находится в активном движении (беге, подскоках, прыжках и их сочетании). И наоборот, тихие и спокойные голосовые тональности создают предпосылки для совершенно иного двигательного режима (например, упражнения «Сон хомячков» или «Пробуждение матросов»): движения выполняются в спокойном, расслабленном стиле, в лежаще-горизонтированных положениях.

3. Огромные резервы повышения эффективности двигательной деятельности детей содержатся в **ритмизации их движений, в том числе и посредством голосового озвучивания**. Изучением ритмизации человеческой жизнедеятельности занимается **биоритмология**. В настоящей работе мы не сможем коснуться всех аспектов ритмологических исследований, но некоторыми новинками мне все же хочется с вами поделиться. Так, немецкий ученый Эрнст Пеппель обнаружил, что «человек может осознавать поступающую информацию, строя из нее единую картину, только в рамках определенного промежутка времени — **трех секунд**». Продолжая эти исследования, психолог Маргарет Шляйдт пришла к выводу, что **трехсекундный ритм** проявляется и в других наших действиях. Такие повторяющиеся действия, как взаимное сотрясение рук при рукопожатии, махание рукой при прощании, кивание головой при выслушивании собеседника, притоптывание ногой от нетерпения, поглаживание ребенка по голове — все это делается или в трехсекундном ритме, или каждые три секунды эти действия прерываются, либо наоборот, усиливаются...» («Наука и жизнь», 1992. № 5—6). Может быть, и в аспекте озвучивания движений следует проверить возможности трехсекундного ритма?!

4. Интересные данные мы находим в книге Флориана Юрьева «Цвет в искусстве книги» (1987). Автор пишет, что «логические знаки (слова, формулы, цифры) у человека принимает и расшифровывает левое полушарие мозга, а интонации слов, тембр звуков, выразительность формы и цвета лучше всего воспринимает правое полушарие. Ког-

да мы слушаем монотонную, невыразительную речь, то у нас работает только левое полушарие мозга, а правое отдыхает, “бездельничает”. Когда мы слушаем инструментальную музыку или рассматриваем колористическую живопись, то левое полушарие отдыхает, а правое полностью загружено. И лишь когда мы испытываем воздействие “познавательного-выразительного” произведения, тогда оба полушария работают одновременно».

Но вернемся к педагогической деятельности в дошкольном учреждении. Становится ясно, что музыкальный руководитель (инструктор по физической культуре, воспитатель) должен быть «человеком-оркестром») и уметь озвучивать практически любую двигательную-игровую ситуацию: пощелкать языком, имитируя цокот лошадиных копыт, шумно подуть, создавая иллюзию ветреной погоды, «проскрипеть», как корабельная мачта, изобразить рокот работающего автомобильного двигателя и т. д. И не только уметь делать это сам, но и учить звукоподражанию детей. В идеале малыши должны сами озвучивать свои движения как под музыку, так и без нее.

## МУЗЫКА КАК ФОН, КАК ДАЛЬНИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Уважаемые коллеги, продолжая размышления о месте и роли музыки в дошкольном учреждении, хочу обсудить с вами проблему «доминирования музыки» в работе с детьми. Под этим термином я подразумеваю ничем не оправданное, излишне громкое звучание музыкального аккомпанемента. Ведь работать хорошо — не значит играть как можно громче. У меня иногда создается впечатление, что оглушающими аккордами некоторые музыкальные работники пытаются как бы «загнать детей в угол и прижать к стене, чтобы и не пикнули», компенсируя таким образом собственную методическую слабость, неумение найти живой игровой контакт с ними. К своему удивлению, я заметил, что фортепиано в детских садах не может звучать тихо (даже когда это нужно!), к клавишам прикладываются ударно-выпрямительные усилия руками — ведь пианино уже давно превратилось в дошкольной педагогике в ударный инструмент. Вот вам один из тестов для определения как профессионализма вашего музыкального руководителя



ля, так и уровня музыкального образования в детском саду в целом. Необходимо настраивать инструмент и играть на нем так, чтобы суметь изобразить едва слышное журчание ручейка или шелест листьев на деревьях, шорох падающего снега или нежный звон весенней капли.

В связи со сказанным выше я призываю коллег постепенно отходить от доминирования музыки (в том аспекте, который мы сейчас обсудили) при работе с детьми вообще и на физкультурных занятиях в частности. Парадоксальной является ситуация, когда из-за чрезмерно громкого звучания не только дети не слышат слов педагога, но и сам инструктор с трудом воспринимает собственный голос. А ведь на занятиях по физической культуре на первом месте всегда стоят инструктор (воспитатель) и дети, речевой контакт между ними. В этом случае я вижу музыку (музыкальное сопровождение) как ассоциативный фон, как дальний план занятия. Музыка не должна постоянно преобладать (особенно по громкости звучания) на занятии — она лишь помогает педагогу и детям эффективнее реализовывать определенные двигательно-игровые замыслы.

## **ТАК КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ МУЗЫКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?**

Постепенно мы подошли с вами, уважаемые коллеги, к самой сути музыкального сопровождения физического воспитания дошкольников. Вы уже, наверное, знакомы со сформулированным мной «правилом маховика», согласно которому любая двигательно-игровая активность, особенно после ночного и дневного сна, должна начинаться с малых, спокойных, относительно медленных оборотов, и далее — с постепенным их увеличением до максимума к последней трети занятия (комплекса или программы). Такой подход основывается как на общедидактических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному; — правилах постепенности, последовательности, преемственности, так и на учете физиологии движений человека.

Несколько упрощая, можно сказать, что двигательная активность проходит фазу вработывания, оптимального функционирования и завершающего восстановления.

Следует предположить, что и музыкальное сопровож-

дение должно адекватно отражать особенности двигатель-но-игровой активности детей и конкретного двигательного режима.

Уважаемые коллеги, вы могли заметить, что в основу определенных чередований двигательных режимов положены биологические законы Природы: от лежачих, расслабленных и спокойных положений переходить к более вертикальным и нагрузочным: начинать движения от плеча и бедра и заканчивать кистью и стопой, причем первые движения должны быть относительно медленными, в то время как последние — быстрыми. Соответствующим видится и музыкальное сопровождение.

Итак, в начале занятия (гимнастики пробуждения и др.) музыка должна быть относительно тихой, спокойной, медленной, светлой, легкой, нежной, пластичной, воздушной, робкой — с постепенным увеличением (повышением) громкости, темпа, ритма, акцентов, динамичности, функциональности и эмоциональной насыщенности. Такой музыкальный алгоритм будет соответствовать предлагаемому авторскому стилю и, на мой взгляд, оптимален.

Для профессионалов (музыкальных руководителей) предлагается Таблица (6) последовательности темпов, на основе которой могут подбираться соответствующие музыкальные произведения для занятий по физической культуре и для других форм двигательного-игровой активности детей.

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Одним из интереснейших и перспективных направлений применения музыки в дошкольном учреждении является **музыкотерапия**, под которой подразумевается создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательного-игровой деятельности.

Это направление носит как коррекционную, так и профилактическую направленность и может широко применяться в работе со здоровыми детьми. Пока можно обозначить лишь несколько методических аспектов музыкотерапии:

**Примерная последовательность темпов  
для аккомпанирования на занятиях  
по физической культуре, проводимых по системе  
Н. Н. Ефименко**

Занятие	Темпы	Итальянские обозначения	Примерное значение	По шкале И. Мельцеля
Подготовительная часть	Весьма медленные	Adagio	Тихо, спокойно, медленно	48—56
		Lento	Медленно, неторопливо	50—58
	Медленные, умеренные	Andante	Спокойно, размеренно	58—72
		Andantino	Оживленнее, чем Andante	72—88
		Moderato	Умеренно, сдержанно	80—96
Основная часть занятия	Подвижные	Con moto	С движением, подвижно	84—100
		Allegretto	Оживленно, грациозно	92—108
		Animato	Воодушевленно, живо	100—116
	Быстрые	Allegro moderato	Умеренно, живо	108—126
		Allegro	Быстро, весело, живо	120—144
		Allegro assai	Очень живо, быстро	144—168
		Allegro agitato	Быстро, возбужденно	152—176
	Очень быстрые	Vivace	Значительно быстрее, чем Allegro	168—192
		Presro	Скоро, очень быстро	184—200
	Быстрые, подвижные	Allegro		
Allegro moderato Animato Con moto				
Заключительная часть	Умеренные, медленные	Moderato Andante		

\* Адаптирована из «Словаря музыкальных терминов» Ю. Юцевича, 1988.

1. Гармонизация степени возбуждения центральной нервной системы у детей:

а) **заторможенные** малыши с вялыми двигательными и эмоциональными проявлениями нуждаются в соответствующей **стимулирующей музыке**, которая повышала бы генерацию возбуждения в коре головного мозга ребенка и стимулировала таким образом его общий жизненный тонус. Для таких детей можно рекомендовать произведения подвижного, быстрого и очень быстрого темпа. Однако здесь необходим разумный методический подход. Дело в том, что постоянно звучащая стимулирующая музыка может вызвать у них реакцию отторжения, неприятия. Стимулирующий аккомпанемент должен применяться периодически, в соответствующих двигательных-игровых ситуациях;

б) **возбужденные** дети, наоборот, нуждаются в периодическом прослушивании музыкальных композиций с умеренным, медленным и весьма медленным темпом, снижающих общее гипервозбужденное состояние коры головного мозга. Это своего рода **успокаивающая музыка**;

в) **дистонический** тип представлен детьми, у которых в течение дня может происходить резкая смена состояния нервной системы: от выраженной агрессии — до полной апатии. Таким малышам требуется **стабилизирующая музыка** умеренного характера с акцентами, повторяющимися через равные интервалы, и с одинаковым уровнем громкости звучания.

Конечно, следует признать, что такое деление музыки на стимулирующую, успокаивающую и стабилизирующую в определенной степени условно. Разнообразие встречающихся типов поведения детей невозможно заранее предусмотреть. Очень многое зависит от конкретного состояния ребенка в конкретный момент и от умелых методических действий творчески работающего педагога.

Терапевтический эффект музыки может быть в значительной мере усилен, если применять **оречевление**, т. е. **словесный комментарий определенной музыкальной композиции, вызывающий соответствующие ассоциации у детей в конкретной двигательной-игровой ситуации**. В качестве примера предлагаю вашему вниманию два фрагмента придуманного и проведенного мной «мужественного» занятия для мальчиков под названием «Тонтон-макуты, или африканские воины». Его сценарий вам знаком по предыдущему

му разделу. Чтобы организовать детей, сосредоточить их внимание и ввести в игру, в начале занятия на фоне «таинственной африканской музыки» тихим и тоже таинственным голосом я говорил: «Вы слышите, ребята, эти необычные звуки, долетающие до нас из глубины леса? Это — голос джунглей, могучий, прекрасный и тревожный. Оглянитесь вокруг, посмотрите, какие огромные деревья окружают нас, какие сказочные птицы порхают с ветки на ветку, какие яркие и благоухающие цветы растут здесь. Но что это шевелится в кустах? Будьте осторожны, — ведь джунгли бывают опасными...». После прослушивания «африканской» музыки и осмысления сказанных мною слов, мальчишки притихли, глаза их округлились в тревожном ожидании, они ближе придвинулись друг к другу и ко мне, — необходимый педагогический эффект был достигнут!

В конце занятия, в заключительной части, после интенсивной и эмоционально насыщенной деятельности нужно было успокоить ребят, привести их в стабильное психофизическое состояние, донести до их сознания очень важную общечеловеческую идею «Не убий!». Была подобрана специальная музыка медитационного характера на основе звучания флейты, и под нее мы с детишками выполнили заключительный фрагмент занятия под названием «Дерево воинов». Мы вместе с ассистентом изображали ствол «мужественного дерева воинов», а мальчишки с условными копьями (гимнастическими палками) — молодые ветви (побеги). Все это наполняло данную двигательную игровую ситуацию необыкновенно важным философским смыслом, который я заключил в последних словах: «Ну вот и закончились соревнования воинов, которые померились силой, быстротой, ловкостью. Громкие звуки там-тамов сменяются нежной музыкой флейты. Воины возвращаются на свою поляну, чтобы снова раствориться в цветах, камнях, ручье, чтобы превратиться в большое и красивое “дерево воинов”, зашуметь на ветру ветвями, дожидаясь следующего зова на спортивные соревнования между племенами. Вы, мальчики, вырастаете и в будущем станете воинами, защитниками нашей Родины. Мы не хотим никого обижать, нам не нужно ни на кого нападать, нам не нужно ничьей крови. Мирно колышется “дерево воинов”, но если однажды понадобится защитить наших мам и бабушек, наших детей, нашу землю от врагов, — мы

встанем на их защиту и будем сильными и мужественными, решительными и смелыми! Ведь вы, мальчики, будущие воины...»

В приведенных фрагментах музыка и слово имеют терапевтическое значение.

## **ЦВЕТОМУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Очень интересным является объединение цвета и музыки в синтетическое направление под названием **цветомузыка**. Еще Аристотель считал, что «цвета по приятности их гармоний могут соотноситься между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными». Эстетическое обоснование цветомузыкального искусства мы находим у немецкого философа XVIII века Лазаруса Бендавида, который считал, что «чистая цветная форма — искусство движущихся красок» может доставлять удовольствие, подобное искусству музыкальных звуков. В. Г. Короленко утверждал: «Вообще звуки и цвета являются символами одинаковых душевных движений».

Непростым был путь к становлению этого вида искусства, но в настоящее время уже признаны его колоссальные возможности. Ориентиром в поисках необходимой гармонии, к примеру, может служить творчество Гедрюса Мацкявичюса в его «Октаэдр-театре» (г. Москва). В последних работах режиссера «Печаль света» и «Песнь песней» (Соломона) идет активный поиск выразительных возможностей цвета, его связи с сюжетом, произносимым текстом, танцевальной пластикой.

В физическом воспитании детей массовых дошкольных учреждений цветомузыку можно применять по следующим направлениям:

1. В качестве технической системы обратной связи (ТСОС), реагирующей на определенный вид двигательной деятельности (например, шаги в ходьбе, хлопки, подскоки и др.), а также на речевые проявления (звуки слова, декламацию, пение) и музыку.

В нашем детском саду цветомузыка представлена заводской цветомузыкальной установкой «Электроника ЦМУ-61» со встроенными микрофонами, которые напрямую (без

проводов) реагируют на различные звуки, вспыхивая красной, зеленой и синей лампочками. Причем, красный цвет реагирует на низкие тона, зеленый — на средние, синий — на высокие. Чем громче звук — тем ярче загорается соответствующая лампочка. Конструкция цветомузыкальной установки компактна, удобна и напоминает по форме маленький светофор (мы так и называли ее «Светофор»).

2. Цветомузыкальная ритмика — особенно эффективна при таких циклических действиях как ходьба, бег, подскоки, поскольку звучащее музыкальное сопровождение или подсчет педагога подкрепляются цветовой визуальной информацией, что очень хорошо воспринимается детьми.

3. Можно вести речь о цветомузыкальных режимах, сопровождающих тот или иной двигательный режим. Для подкрашивания пространства зала можно использовать цветовую установку, напоминающую набор театральных фонарей-прожекторов, освещающих сцену, но меньших по размерам и мощности. Установка крепится на безопасной высоте. Подбором соответствующих цветофильтров не сложно создать нужный цветовой режим. О том, какая взаимосвязь существует между сменой двигательных режимов (согласно авторской системе) и музыкальным аккомпанементом, вы уже знаете (табл. 6). Теперь же хочется высказать несколько идей по поводу цветового сопровождения того или иного двигательного действия.

Вашему вниманию предлагается таблица 7 с ориентировочным цветовым сопровождением восьми основных двигательных режимов. В дополнение к ней не мешает познакомиться с рассуждениями В. Кандинского, который в своей работе «О духовном в искусстве» приводит следующие аналогии между определенным цветом и звучанием музыкальных инструментов. Так «голубой цвет, представленный музыкально, похож на флейту, синий — на виолончель и, делаясь все темнее, на чудесные звуки контрабаса; в глубокой торжественной форме звучание синего можно сравнить с низкими нотами органа»: Далее автор пишет: «Я бы мог лучше всего сравнить абсолютно зеленый цвет со спокойными, протяжными, средними тонами скрипки». О желтом цвете В. Кандинский говорит, что его звучание похоже «на все громче становящийся звук высокой трубы или доведенный до верхних нот тон фанфары». А вот красный цвет, по мнению художника, «звучит, как труба: тут можно провести параллель и с сильными уда-

рами барабана... Оранжевый звучит, как средней величины церковный колокол, призывающий к молитве, или как сильный голос альты, как альтовая скрипка, поющая ларго...»

Таблица 7

**Примерное цветовое сопровождение основных двигательных режимов у дошкольников**

№	Наименование двигательного режима	Преобладающая цветовая гамма
1	Лсжачий	Синий с переходом в голубой
2	Ползательный	Зеленый с переходом в салатный
3	Сидячий	Коричневый (от темного — к светлому)
4	Стоячий	Охра (желто-коричневый)
5	Хотьбовый	Светло-желтый
6	Лазательный	Темно-желтый
7	Беговой	Оранжевый
8	Прыжковый	Красный (темный)

Конечно, такая трактовка звучания перечисленных цветов в достаточной степени субъективна, но все же может служить определенным ориентиром для музыкальных руководителей.

Несомненно, цветовой режим и его связь с движением и музыкальным сопровождением могут быть достигнуты не только с помощью световой приставки в виде малых театральных фонарей, подбором соответствующего предметно-материального окружения. Это использование тренажеров и мелкого игрового инвентаря, а также линолеума, коврового покрытия, ковров, съемных универсальных щитов, атрибутики нужной расцветки.

Подробнее с этой проблемой вы познакомитесь в следующем разделе.



## Раздел IV

### ***Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике\****

*(на примере физического воспитания)*

---

\* Авторами данного раздела являются Ефименко Н. Н. и Ефименко Т. Г.

## ВВЕДЕНИЕ

*«Дети очень любят цвет. Он оказывает на них свое благотворное влияние, а потому цвет может и должен быть использован в создании условий их жизни и той атмосферы, которой мы желаем их окружить...»*

Томме

Приближение XXI века и естественный прогресс науки не могут не отразиться на педагогической мысли, и в этом плане чрезвычайно актуальным является поиск новых перспективных направлений в оздоровлении, развитии, воспитании и обучении подрастающего поколения. Мы полностью разделяем мнение М. Дерибере, который писал: «Если цвет в воздействии на взрослых играет важную роль, оказывая на них психологическое, а иногда и физиологическое влияние, то позволительно думать, что его роль еще более важна в воздействии на детей, чей ум более восприимчив, а воображение более импульсивно». Почему же цветовое оформление интерьера в детских садах зачастую имеет случайный характер? Ведь правильно и четко организованное пространство не только влияет на настроение ребенка, но и на его физическое состояние, помогает лучше ориентироваться, формирует характер, воспитывает самостоятельность и уверенность в своих действиях.

Несколько лет назад была написана (Н. Н. Ефименко, 1992) и издана методичка «Цветотерапия в физическом воспитании дошкольников (приглашение к творчеству)», в которой были зафиксированы первые шаги в систематизации основных положений науки о цвете, о влиянии его на повышение эффективности отдельных педагогических направлений, в частности физического воспитания дошколь-

шков. Были раскрыты некоторые особенности цветотерапии для детей с отклонениями в развитии. По прошедшему времени, наполненном размышлениями и попытками применить возможности цвета на практике, появились вопросы, высветился целый ряд недостаточно аргументированных положений первой работы. Сами по себе отпали неоправдавшиеся версии, был накоплен ценный опыт.

Предлагаемую вашему вниманию работу можно рассматривать как следующую, более высокую ступень в постижении интереснейшей проблемы, которую мы обозначили собственным термином «цветовое сопровождение жизни ребенка (человека)».

## **О КОНЦЕПЦИИ ЦВЕТОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКЕ (на примере физического воспитания)**

В качестве отправной идеи выскажем предположение, что в Природе, в частности в земной жизни, ничего случайного почти нет, особенно если взять большой, продолжительный отрезок времени, насыщенный эволюцией Живого. Современная естественная (не цивилизованная!) жизнь потому и есть такова, что все случайное, переходящее было давно отброшено в процессе кропотливого исторического отбора и совершенствования. Природа-мать дала человеку все необходимые для начальной жизни и дальнейшего полноценного развития основные движения (девять основных двигательных режимов). Совершенно по-иному (чем было принято ранее) пришлось взглянуть на звуко-музыкальное сопровождение в педагогике дошкольного детства, принципы которого теснейшим образом связаны с биологическими закономерностями развивающегося ребенка (человека), его двигательной активностью и жизнедеятельностью.

Теперь же мы вплотную подошли к мысли о том, что влияние и света и цвета также не случайны, а подчиняются вселенским гармоническим законам, законам человеческого бытия. Даже постигнув их лишь отчасти, можно в значительной степени улучшить человеческую жизнь, повысить успешность оздоровительного, учебно-воспитательно-

го и лечебного процессов, помочь детям полнее и гармоничнее ощутить Жизнь, научиться соотносить себя с окружающей действительностью. Рассмотреть эту проблему хотелось бы в русле физического воспитания малышей, хотя по ходу данной работы придется затрагивать и общепедагогические проблемы.

Прежде чем говорить о частных закономерностях и принципах использования цвета в практической работе с дошкольниками, имеет смысл обратиться хотя бы к основным положениям концепции цветового сопровождения, главная идея которой состоит в том, что посредством определенных цветовых режимов (интерьера прихожей, физкультурного зала, кабинета ЛФК, включая оборудование, тренажеры и игровой инвентарь) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребенка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармонической личности.

В этой связи целесообразно ввести несколько новых понятий, сформулированных авторами:

1. **«Цветовое сопровождение жизни»** — естественным и искусственным образом сложившаяся система светового, цветового, графического и прочего визуального окружения, заполняющая заданное жизненное пространство в конкретный момент времени.

2. **«Цветовой режим»** — это специально подобранная система световых, цветовых, графических и прочих визуальных решений, наиболее оптимальных для ребенка (человека) в конкретной жизненной (педагогической) ситуации.

3. **«Цветотерапия»** — это целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе.

4. **«Визуальное восприятие жизни»** (смотреть — видеть!) — это субъективное личностное восприятие цветового сопровождения окружающей среды конкретным ребенком (или «родственной» группой детей).

Предложенные понятия помогут практикам лучше ориентироваться в относительно новом для дошкольной педагогики направлении. Перечислены они в следующей последовательности: от более глобального (общего) понятия — к частному (конкретному). Графическая мо-

дель сформулированной концепции представлена на рис. 24.

Механизм психофизического воздействия цветового сопровождения на детей может быть реализован по следующим условным направлениям:

I. **Организационные** возможности цвета (система рационального освещения и цветовое решение интерьера физкультурного зала и других прилегающих помещений).

II. **Педагогические** возможности цвета (оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей).

III. **Реабилитационные** возможности цвета (коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии, реабилитация детей-инвалидов).

Конечно, эти направления выделены условно, поскольку в реальной жизни чаще воздействие оказывается комплексным, комбинированным.

## **«ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ» ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТА**

(Система освещения и цветового решения интерьера  
физкультурного зала)

Еще И. Ньютон доказал, что **свет и цвет неразрывно связаны между собой**. Педагогам необходимо научиться пользоваться световыми и цветовыми возможностями для организации эффективных занятий по физической культуре.

Установлено, что **от степени освещенности помещения, в частности физкультурного зала, зависит и двигательная активность детей**. Сидней Л. Пресси просил испытуемых выполнять такие простейшие движения, как ритмическое постукивание пальцем при различных степенях освещения. В процессе исследования обнаружилось, что при тусклом освещении двигательная активность испытуемых замирала, в то время как при ярком освещении — значительно возрастала. Опытным путем было также установлено, что при ярком освещении сила сжатия динамометра возрастает примерно в 1,5 раза. Эта закономерность справедлива для любого вида двигательной деятельности.

Думается, что имеет смысл так расположить систему светильников, чтобы **была возможность включать избиратель-**

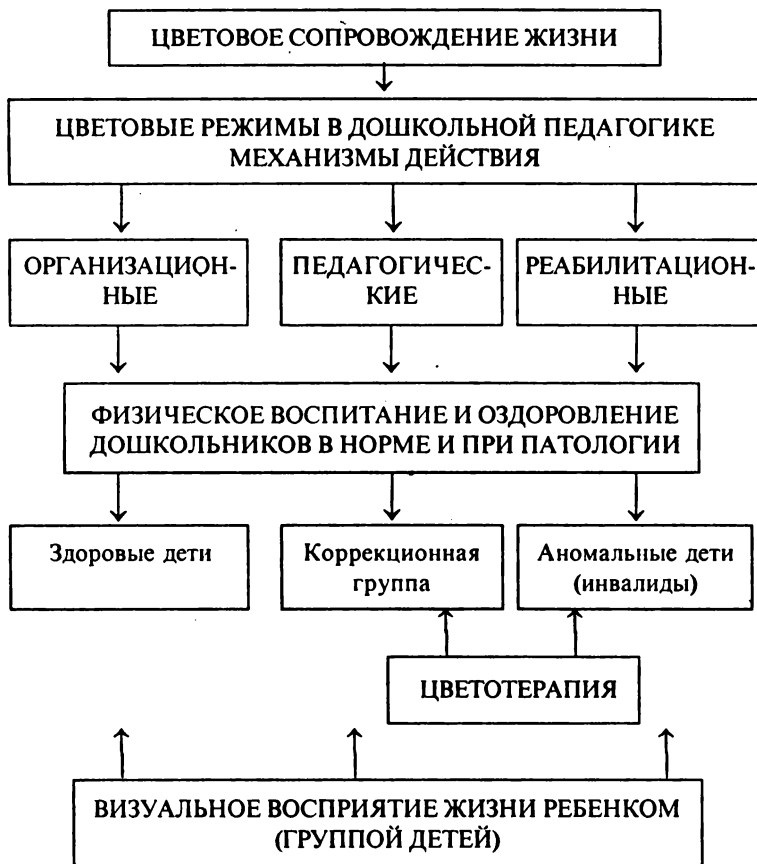


Рис. 24. Условная модель цветового сопровождения в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников.

но только те лампы, в которых есть необходимость. Например осветить определенный угол зала с конкретным тренажерным комплексом. При проведении же фронтального или группового занятия, в котором задействуется вся площадь зала, для достаточного освещения надо включить все имеющиеся лампы, осветительные приборы. Еще есть идея — при помощи регулятора напряжения поворотом ручки влево или вправо изменять освещенность зала в ту или иную сторону в зависимости от преобладающего на занятии основного двигательного режима (ОДР): для ле-

жаче-ползательных движений более подходящим будет умеренное (даже слегка тускловатое) освещение, в то время как для беговых-прыжковых упражнений — максимально яркое, стимулирующее!

Однако, рассматривая систему освещенности физкультурного зала, не следует забывать об отражательной способности различных по окраске поверхностей. Белая, серебристая, золотистая, металлическая поверхности имеют высокую отражательную способность (до 85% света) и могут ослеплять детей, раздражать их, мешать выполнению упражнений, особенно связанных с точностью движений, метанием в цель, игровыми действиями.

Выбор цветового режима для окраски физкультурного зала и оборудования, расположенного на его площади, должен основываться более на функциональных, чем на эстетических соображениях. Причем, при планировании цветового режима зала следует учитывать как физические, так и психологические факторы.

Физический аспект состоит в создании соответствующих условий для хорошего отражения общего освещения, что улучшает зрительное восприятие. Светлые оттенки всех цветов уменьшают поглощение света (табл. 8).

Таблица 8

**Коэффициент отражения света краски, бумаги и дерева  
(по У. Вудсону, Д. Коноверу)**

Цвет	Кoeff. отраж. %
<b>Светлые тона:</b>	
кремовый	75
серый	75
желтый	75
буроватый	70
зеленый	65
голубой	55
<b>Тона средней насыщенности:</b>	
желтый	65
буроватый	63
серый	55
зеленый	52
синий	35

<b>Темные тона:</b>	
серый	30
красный	13
коричневый	10
синий	8
зеленый	7
<b>Отделка деревом:</b>	
клен	42
атласное дерево	34
английский дуб	17
орех	16
красное дерево	12

Светлые и темные тона воздействуют на нас по-разному при их положении вверху и внизу. Сама Природа учит нас тому, чтобы темные тона всегда были внизу, а светлые — вверху. Темный потолок кажется ниже, в то же время светлая окраска потолка при темных стенах делает его выше, что благотворно влияет на детей в залах с низким потолком. Вот почему, как правило, наибольшие коэффициенты отражения требуются для потолков и несколько меньше — для стен и полов. Полы не должны отражать много света, чтобы не было бликов (табл. 9).

Таблица 9

**Несколько рекомендуемых величин коэффициентов светового отражения в % (по М. Дерибере)**

Потолки	—	70—85
Стены (верхняя часть)	—	60—80
Стены (нижняя часть)	—	50—65
Мебель и оборудование	—	50—65
Полы	—	30—50

Окраска потолка, стен и деревянной облицовки одним цветом создает иллюзию увеличения размеров помещения, особенно при наличии низких потолков.

Как же окрашивать потолок? Одни предлагают делать его белым, другие — «только не белым». А. Эллис пишет,



что белый цвет холоден и неуютен. Его не следует применять для окраски больших площадей еще и потому, что при использовании этого цвета легко обнаруживаются унылые серо-голубые затененные места. Традиционно для окраски потолков применяют цвет слоновой кости, светлокремовый, бледно-лимонный, бледно-зеленый и другие тона с высокой отражательной способностью.

При выборе цвета и тона для окраски стен следует помнить, что поверхности, очень сильно освещенные, должны окрашиваться краской с меньшим коэффициентом отражения, а поверхности, удаленные от источников освещения, — более светлой краской. Так, стены, находящиеся против оконных проемов, окрашивают в более насыщенные тона, а стены, имеющие оконные проемы, — в тона более светлые. При переходе от очень ярких к менее ярким поверхностям яркость должна уменьшаться постепенно, через средний цвет.

Исходя из особенностей восприятия различных цветов в пространстве и зрительных иллюзий, рекомендуется помещения, получающие мало солнечного света, окрашивать в теплые тона, а помещения, ориентированные на юг и залитые солнцем, — в холодные, которые снижают избыток света, утомительный для глаз. В помещениях с нормальным температурным режимом используются сочетания и тех и других цветов с преобладанием теплых.

В очень больших помещениях можно достичь кажущегося уменьшения объема, если окрасить их в теплые, насыщенные цвета, и наоборот, зрительно увеличить помещение, используя светлые, малонасыщенные, холодные цвета.

Дети дошкольного возраста любят теплые тона. В холодном окружении зелено-голубого или зеленого цвета они чувствуют себя неуютно. Американские эксперты из штата Флорида выяснили, что голубые цвета ухудшают настроение малышей, тогда как помещения, выкрашенные в желтый или бледно-зеленый цвет, создают веселое окружение для работы и улучшают процесс обучения.

Отдельно хочется обратить выше внимание еще на один аспект: не увлекайтесь росписью стен физкультурного зала сюжетами на сказочные и «детские» темы — она не оправдывает своего назначения. Дети быстро привыкают к изобразительству, оно не будит их фантазию; заполненная живописью плоскость стены раздражает глаз ребенка и отвле-

кает его от игр и занятий. Кроме того, сюжет росписи не всегда соответствует теме занятия. Более подойдут **съёмные декорации (игровые атрибуты)**, которые можно крепить (а затем снимать) на специальных кронштейнах, вмонтированных стационарно в стены или установленных на базовом оборудовании. Это позволит подбирать персонажи или «штрихи-атрибуты» в соответствии с темой игры, в необходимом цветовом оформлении.

При выборе цветового решения интерьера физкультурного зала необходимо учитывать то психологическое воздействие, которое цвет оказывает на человека. Ведь он способен придать среде или предмету вид, который будет производить на нас впечатление легкости или тяжести, тепла или холода, вызывать у нас чувство веселья или печали. Например, дети будут по-разному ходить, по-разному себя чувствовать на небесно-голубом или на буром полу. Светло-желтый низ вызывает мысль о хрупкости и беспокойство, тогда как тот же цвет верхней части стен вызывает мысли о свете, о большом пространстве. Тон же может приобретать различный психологический смысл в зависимости от того, где и как он употреблен: около потолка или пола, широкими или узкими полосами, на горизонтальных или вертикальных плоскостях. При выборе тона окраски помещения следует учитывать, что чем темнее цвет, тем большей плотности и тяжести он производит впечатление. Наоборот, светлые тона по сравнению с темными кажутся легкими и воздушными. Тяжелые цвета, расположенные над легкими, производят давящее впечатление. Темные или насыщенные цвета «выступают вперед», в то время как светлые цвета или малонасыщенные тона «отступают назад». Эту особенность следует использовать в помещениях, имеющих выступающие части. Их рекомендуем окрашивать в цвета, совпадающие с цветом потолка и стен, — предпочтительнее применять очень светлые тона, чтобы они в восприятии отодвигались к потолку или стене.

Говоря о цветовом решении интерьера физкультурного зала, необходимо хотя бы вкратце остановиться на понятии «**цветовая гармония**». По мнению А. Гельцеля, «в цветовом аккорде сосуществует множество тонов, которые составляют один тон». Подобное сравнение живописи с музыкой проводил В. Кандинский, который утверждал, что «живопись может развить такие же силы, как и музыка». Классическое понимание гармонии нашло свое отражение

в словах Леонардо да Винчи о некоей «гармонической пропорции — как если бы много различных голосов соединились вместе в одно и то же время и в результате этого получилась бы такая гармоническая пропорция, которая настолько удовлетворяет чувство слуха, что слушатели столбенеют, чуть живы от восхищения». Термином «цветовая гармония» часто определяется приятное для глаз, красивое сочетание цветов, предполагающее своеобразную согласованность их между собой, порядок чередования, соразмерность и пропорциональность. Непременным признаком гармонии всегда считалось наличие таких качеств, как пропорциональность, равновесие, созвучие. Как и созвучие в музыке тонов и аккордов, линий и плоскостей в архитектуре, цветовая гармония имеет свои внутренние закономерности и подчинена строгому расчету. Между отдельными цветовыми пятнами существует тесная взаимосвязь: каждый отдельный цвет уравнивает или выявляет другой, а два цвета, взятые вместе, влияют на третий. В прикладном плане, при выборе цветового режима к конкретному занятию, необходимо целенаправленно согласовывать цвета тренажеров и инвентаря (атрибутов) с общей цветовой гаммой помещения.

Ж. Вьено утверждает: «Цвет способен на все: он может родить свет, успокоение или возбуждение. Он может создать гармонию или вызвать потрясение; от него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу». Сказано очень верно, но, согласитесь, в реальной каждодневной педагогике мы еще очень слабо используем огромный потенциал цветовых режимов. А ведь цвета влияют на организм человека (ребенка), на его нервную систему и сферу эмоций. Они делятся на биологически активные, оказывающие возбуждающее действие на организм, — красный, оранжевый, желтый; и биологически пассивные, угнетающе действующие на нервную систему, — синий, голубой, фиолетовый. Как указывал С. В. Кравков, это связано с тем, что коротковолновые и длинноволновые части спектра возбуждают различные отделы вегетативной нервной системы. Значение этого вывода определяется тем огромным влиянием, которое оказывает вегетативная нервная система на эмоциональное состояние человека, его работоспособность и утомляемость.

Особую группу составляют фиолетовые и пурпурные цвета, оказывающие беспокоящее и раздражающее воздей-

стве. Это находится в соответствии с данными о быстро наступающем зрительном утомлении под влиянием перечисленных цветов. Фиолетовый и зеленый замедляют психические процессы, красный — ускоряет. Голубой, зеленый и желтый цвета улучшают работоспособность человека; фиолетовый, синий, красный приводят к относительно быстрому утомлению.

Однако следует снова обратить внимание на то, что практически человек подвергается влиянию не отдельных цветов, а их сочетаний. Каждая цветовая композиция вызывает эмоциональный отклик, создает определенное настроение. Так, зеленое и синее не подходят друг к другу как равноценные части одной плоскости. Красный и желтый в сумме проявляют активность и жизнеспособность и всегда имеют перевес над пассивными синим и зеленым, поэтому они желательны только в небольших дозах. Красный и зеленый могут взаимодействовать как означающие активность и пассивность одновременно, как сильный контраст между энергией и спокойствием, и потому оба цвета создают впечатление жизнеутверждения, импульсивности, беспокойства и мерцания при условии их одинаковой тональности и соседствующего расположения. Стоящие рядом желтый и синий цвета полярно противоположны: один цвет лучезарен (желтый), другой «уводит вглубь» (синий), что создает впечатление подвижности.

Композиции из сближенных цветов средневолнового участка спектра (желтый, зеленый), по признанию психологов, успокаивают, помогают сосредоточить внимание, облегчают работу глаз. Е. Б. Рабкин писал: «В зрительно-нервном аппарате под воздействием средневолновых раздражителей усиливаются процессы возбудимости, способствующие улучшению зрительных функций, связанных с цвето- и световосприятием. По-видимому, в процессе эволюции — развития и приспособления органа зрения к условиям внешней среды — средневолновые цвета оказались наиболее соответствующими особенностям его физиологической структуры и чувствительности».

Наиболее отчетливо влияние того или иного цвета проявляется при его максимальной насыщенности. Эксперименты показали также, что эмоциональное воздействие зависит и от площади, которую занимает каждый цвет. По данным физиологии зрения, длительное восприятие цветов, имеющих одинаковую спектральную характеристику, од-

посторонне загружает вегетативную нервную систему, вызывая утомление и спад работоспособности. Такое же влияние оказывает длительное воздействие ярких цветов, к какой бы части спектра они ни относились, особенно при контрастных сочетаниях.

Различно также и влияние светлых и темных цветов. Это связано со степенью отражения падающего света. Угнетающее воздействие темных цветов обусловлено создающимися низкими уровнями освещенности. Светлые цвета, наоборот, вызывают ощущение радости, легкости и бодрости.

Помимо психологического и эмоционального цвет оказывает еще и физиологическое воздействие на организм человека. «Нервозность некоторых людей, происходящая от воздействия красного цвета, — писал М. Дерибере, — стимулирующее действие желтого и успокаивающее зеленого — вот типичные примеры физиологического воздействия цвета». Согласно исследованиям ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему:

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Красный</b>   | — проникающий тепловой (его излучение, соседнее с инфракрасным, глубоко проникает в человеческие ткани), он увеличивает мускульное напряжение, а следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. |
| <b>Оранжевый</b> | — поскольку является одновременно и согревающим, и стимулирующим, то может в разных случаях и успокаивать, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.                                                                      |
| <b>Желтый</b>    | — тонизирующий, способствует мускульной деятельности; являясь центром наибольшей светимости в спектре, он стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активизирует умственную работу.   |
| <b>Зеленый</b>   | — уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени. Он дает не-                                                                                                                                           |

который отдых уму, пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательно-мышечную работоспособность.

- Голубой** — снижает мышечное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий.
- Синий** — успокаивающее действие переходит в угнетающее; способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.
- Фиолетовый** — соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающе влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивая их органическую выносливость.
- Коричневый** — успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции.

По наблюдениям Ш. Фере, красный вначале возбуждает, но быстро теряет свой эффект. Оранжевый и желтый имеют более устойчивый, но позже проявляющийся возбуждающий эффект. Зеленый по своим свойствам являясь собой переход к следующим цветам. Голубой и фиолетовый подавляют, быстро утомляют.

А М. Дерибере акцентирует наше внимание на следующих психологических воздействиях цвета на мозг детей: красный стимулирует, но вызывает сильные чувственные реакции и раздражения, вредные для здоровья нервных ребят; голубой — холодный, но успокаивающий; оранжевый вызывает веселье. Если черный цвет угнетает, то коричневый оказывает усыпляющее воздействие. Кроме сонливости, он вызывает сильную депрессию, которую, однако, можно снизить, добавив к коричневому желтый или оранжевый.

При выборе цвета окраски тренажеров и оборудования следует учитывать, что **цветовые ощущения могут вызывать цветовые ассоциации**. Цветовые ассоциации можно подразделить на несколько больших групп: физические, физиологические, этические, эмоциональные.

**К физическим ассоциациям** относятся:

а) весовые (легкие, тяжелые, воздушные, давящие). Известен опыт американских физиологов, который пока-

зывает определенное влияние цвета на человека. Так, различным группам рабочих поручалось переносить ящики одинакового веса, но окрашенные в разные цвета: черный, коричневый, желтый и белый. Как правило, все рабочие заявляли, что белые и желтые ящики легче черных и коричневых;

б) температурные (теплые, холодные, горячие, жгучие). Подсознательно возникает ощущение, что на синем стуле сидеть не так тепло, как на красно-коричневом (Фрилинг, Ауэр);

в) фактурные — по В. Кандинскому: «Некоторые цвета могут производить впечатление чего-то неровного, колючего, в то время как другие могут восприниматься как что-то гладкое, бархатистое, так что их хочется погладить...»;

г) акустические (тихие, громкие, глухие, звонкие). Фрилинг и Ауэр рекомендуют в помещении с хорошей акустикой избегать «звучных» цветов и предпочесть им «приглушенные» цвета — зеленый и синий;

д) пространственные (выступающие, отступающие, глубокие, поверхностные): выступающая часть стены, окрашенная в более темный цвет, чем сама стена, будет еще явственнее выступать, окрашенная же в более светлый — сольется с ней;

е) размерные: одинаковые по размеру предметы, имеющие разную окраску, кажутся различными по величине. Наибольшими кажутся предметы, окрашенные в ахроматические цвета, затем в хроматические цвета с одноцветной окраской. Предметы, в окраске которых использовано несколько цветов, кажутся меньше всех. При сравнении темных и светлых предметов светлые производят впечатление более крупных, чем темные.

К наиболее однозначным ассоциациям относятся **температурные, размерные, весовые и акустические.**

Эмоциональное воздействие отдельных цветов и тем более цветовых сочетаний — явление очень сложное и зависит не только от физиологических изменений, вызванных влиянием окрашенной поверхности, но и от всего предшествующего индивидуального и общественного опыта человека. То же относится к визуальному восприятию жизни ребенка.

**Эмоциональные** ассоциации делятся на:

а) позитивные (веселые, приятные, бодрые, оживленные, лирические);

- б) негативные (грустные, вялые, скучные);
- в) нейтральные (спокойные, уравновешенные).

Наибольшее разнообразие ассоциаций вызывают желтые и зеленые цвета.

Выбранный цвет окраски тренажера должен также соответствовать материалу, из которого он изготовлен, и назначению самого тренажера. З. Г. Бегенау писал, что визуально воспринимаемые элементы образуют в мире изделий пары противоположных признаков. Поверхности воспринимаются как матовые или блестящие, светлые — темные, тусклые — яркие, нейтральные — выделяющиеся, однородные — неоднородные, спокойные — напряженные, прозрачные — непрозрачные. Форма и цвет могут выражать характер тренажера: динамичный — статичный, открытый — замкнутый, напряженный — спокойный, несущий — опирающийся.

Не следует игнорировать связь изменения цвета с различной освещенностью поверхностей предмета (тренажера) в помещении. Хорошо освещенные цвета сохраняют свои качества, плохо освещенные или затемненные — темнеют, теряют насыщенность и в некоторой степени изменяют цвет. Кроме того, изменения в цвете могут произойти за счет цветного света, отраженного от соседних окрашенных поверхностей, а также в связи со взаимным расположением отдельных цветов.

Цвет малоосвещенных плоскостей тренажера должен быть более светлым и насыщенным (открытым), а также более теплым, т. к. при слабой освещенности он кажется холодным, синеватым.

Здесь следует учитывать также отношения между поверхностью и линией, между поверхностью и трехмерным пространством, между линией и пространством, т. к. взаимосвязи между формами и движение линий фиксируют взгляд ребенка, его глаза начинают следовать при обозрении предметов определенным путем. Взгляд движется от одного акцентированного (выделенного) участка к другому. Благодаря этому глаз воспринимает различного рода отношения и ассоциативные связи между предметами как связанность линий, плоскостей и объемов.

Существуют и закономерности моторики глаз, которые нужно знать и умело использовать при цветовом решении тренажеров и оборудования:

- а) в связи с особенностями глазодвигательного мышеч-



ного аппарата горизонтальные движения глаз быстрее, чем вертикальные;

б) по той же причине вертикальные движения утомительнее, чем горизонтальные;

в) горизонтальные размеры и пропорции оцениваются точнее, чем вертикальные. Поэтому ритмичность в горизонтальной плоскости воспринимается более четко, чем в вертикальной;

г) являясь физическим телом, глаз обладает определенной инерционностью. Поэтому прямые линии прослеживаются взглядом легче и быстрее, чем кривые, а плавные, сопряженные переходы линий — легче, чем ломаные (о видах разметки в зале пойдет речь дальше);

д) объем зрительного восприятия весьма ограничен, и глаз человека может воспринимать одновременно не более 5—7 отдельных объектов;

е) скачкообразный характер движения глаз подсказывает целесообразность применения ритмичных композиций.

Что касается стационарного оборудования, то для того чтобы не утомлять детей, рекомендуем окрашивать его в мягкие, светлые тона, гармонизирующие с основным цветом стен. Яркие цвета допустимы при окраске тех предметов, которые периодически меняются и должны привлекать к себе внимание ребенка (съёмные тренажеры, спортивный инвентарь, атрибуты занятия). Чем чище и ярче цвет, тем определеннее, интенсивнее и устойчивее реакция, которую он вызывает. Сложные малонасыщенные цвета вызывают весьма различные (неустойчивые) и относительно слабые реакции. Вместе с тем, количество различных цветов должно быть ограничено во избежание беспокойной пестроты, причем один цвет может быть взят в нескольких вариантах насыщенности и светлоты, т. к. с точки зрения физиологии человек уже в раннем возрасте подготовлен к восприятию нюансов цвета в любой области спектра.

При выборе цветовой гаммы окраски тренажера следует помнить о том, что реакция на форму вызывает интеллектуальные процессы, реакция же на цвет более импульсивна и эмоциональна; для маленьких детей, по мнению Ф. Биррена, более значит цвет, чем форма. Известно, что дети всех возрастов любят яркие, чистые, насыщенные цвета. «Когда ребенок, — говорит Томме, — начинает различать цвет, самые младшие стремятся к самым ярким

и, более того, проявляют к каждому вновь открытому цвету живое любопытство. А черное и серое часто вызывает подлинное разочарование».

Из наблюдений Фрилинга и Ауэра следует, что дети 4—10 лет предпочитают красный цвет, пурпурный, розовый и бирюзовый и высказывают отрицательное отношение к черному, темно-коричневому, серому. Правда, по мнению этих же авторов, ребенок может иногда выражать склонность к определенному цвету только потому, что она ему «навязана» посторонним влиянием (взрослого или товарища по играм). И рекомендуют кроме выявления любимых цветов «доводить» палитру ребенка до полного цветового круга как символа гармонии.

Для того чтобы предметы, находящиеся в зале, различались детьми ясно и быстро, их цвет должен отличаться от фона. Маленькие дети лучше, чем старшие, замечают проявление тончайшего оттенка цвета на сером фоне и несколько хуже различают оттенки цвета на хроматическом фоне. Кроме того, в силу контраста яркость цветов в белом и сером окружении несколько падает, что не дает глазу быстро утомляться. Поэтому при работе с предметами, имеющими пеструю, яркую окраску, для фона рекомендуются спокойные серые или малонасыщенные дополнительные цвета. В спортивном зале, стены которого окрашены в бледно-лимонный, бледно-зеленый или бледно-голубой тона, фоном для ярких предметов послужит светло-серое напольное покрытие.

### **«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ» ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТА** (оздоровление, развитие, воспитание, обучение)

Рассмотрев в предыдущей главе организационные возможности цвета в оформлении интерьера физкультурного зала, перейдем к изучению педагогического эффекта цветового сопровождения в физическом воспитании здоровых дошкольников массовых детских садов.

Р. Грегори писал: «...мозг — каким мы его знаем, — не мог бы развиваться без притока информации об отдельных объектах, информации, поставляемой другими органами чувств, особенно зрением. Глаза нуждаются в разуме, чтобы опознать объекты и локализовать их в пространстве, но и разумный мозг вряд ли мог бы возникнуть без глаз.

Можно без преувеличения сказать, что глаза освободили нервную систему от тирании рефлексов, позволив перейти от реактивного к тактическому планируемому поведению, а в конечном счете, и к абстрактному мышлению. Вспомним здесь и высказывание Романа-и-Кохала: «Глаз человека — это часть мозга, выдвинутая на периферию».

Б. М. Галеев отмечал, что из пяти чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса) чаще всего вступают во взаимосвязи зрение, осязание и слух. Однако, кроме общепринятых пяти «внешних» чувств, информирующих человека о состоянии внешней среды, он выделяет «неведомые» сознанию ощущения, которые условно называет «внутренними» и делит на два класса: определяющие «самочувствие человека» и определяющие «мышечное чувство» (чувство веса и чувство равновесия). Так вот, «мышечное чувство», двигательные ощущения извещают человека о его собственной моторике, и трудно переоценить их роль, т. к. жизнедеятельность человека невозможно представить без движения. **И что самое главное: «мышечное чувство», единственное из всех, является постоянным «аккомпаниатором» работы всех остальных органов чувств!** Это очень важная мысль, которая воодушевляет нас в поисках универсальных гармонических законов человеческого бытия. Итак, вернемся к нашей основной идее о том, что в мире, в Жизни человека ничего случайного, хаотического практически нет, а точнее, не должно быть. Закономерности двигательного развития малышей в своей основе должны соразмеряться с закономерностями цветового и звуко-музыкального его сопровождения. На поиски этих универсальных закономерностей мы и направляем свои усилия.

Предлагаем следующее примерное цветовое интонирование основных двигательных режимов у дошкольников (табл. 10).

Почему же выбор пал именно на эти цветовые гаммы? Приведем лишь краткие характеристики каждого из имеющих в таблице цветов:

**Синий** — типично небесный цвет. При значительном его углублении создается ощущение покоя. На исламском Востоке ассоциировался с чистым небом и водой, являлся символом спокойствия и благополучия. Согласно Гегелевской сим-

**Примерное цветовое сопровождение  
основных двигательных режимов у дошкольников**

№ п/п	Название преобладающего на занятии двигательного режима	Рекомендуемое цветовое сопровождение
I	Плавательный	синий — голубой — светло-голубой
II	Лежачий	светло-голубой — лазурный
III	Ползательный	лазурный — зеленый — салатный
IV	Сидячий	темно-коричневый — светло-коричневый с элементами желтого
V	Стоячий	желто-коричневый
VI	Ходьбовый	желтый — светло-желтый
VII	Лазательный	темно-желтый — золотистый
VIII	Беговой	золотистый — оранжевый
IX	Прыжковый	оранжевый — красный (теплый)

волике эмоционально-цветовых соответствий, синее — кроткое, тихое, осмысленное. Л. Герике и К. Шенэ писали, что синий — серьезный, укрепляющий, свежий, прохладный, удаляющийся; светло-синий — отчужденный, равнодушный.

- Голубой** — снимает возбуждение, успокаивает, вызывает чувство свежести.
- Зеленый** — главный символ мусульманского Рая. В зеленом соединяются земное и небесное начала. Зеленый имеет исключительно положительное значение: «Все, что светло, все, что цветет на свете, находит образ свой в зеленом цвете...» (Низами). Согласно Гегелевской символике эмоционально-цветовых соответствий, зеленое — спокойное, нейтральное. Л. Герике и К. Шенэ ассоциировали зеленый с природой, покоем, моло-

достью, безопасностью, надеждой, отмечали, что зеленый — скромный, спокойный, влажный, мягкий. Некоторые исследователи характеризуют зеленый цвет как дисциплинирующий, заставляющий людей строго контролировать себя. Абсолютно зеленый цвет является наиболее спокойным из всех существующих. Если вывести абсолютно-зеленое из состояния равновесия, то оно поднимается до желтого, становится живым, юношески радостным. От примеси желтого вновь наливается активной силой. **Желто-зеленый (салатовый)** цвет ненавязчив и в помещении создает впечатление легкости. В тонах более глубоких зеленый становится серьезным и, так сказать, задумчивым. Еще великий Низами заметил: «Ходжа достиг спокойствия лазури».

**Коричневый** — тяжелый и грубый, тем не менее, успокаивает, стабилизирует, и, расположенный внизу, на горизонтальной поверхности, вселяет уверенность. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

**Желтый** — цвет хорошего настроения и веселья. Согласно Гегелевской символике эмоционально-цветовых соответствий, светлое и желтое — жизненное, бодрое, созидательное. Л. Герике и К. Шенэ ассоциировали желтый с солнцем, светом, радостью, отмечали, что он легкий, свежий, веселящий, юный, сияющий. «Цвет золота — веселия причина», — писал Низами. Теплый красный цвет, усиленный родственным желтым, дает оранжевый. Путем этой примеси внутреннее движение красного цвета начинает становиться движением излучения, излияния в окружающее (В. Кандинский). Л. Герике и К. Шенэ ассоцииро-

**Примерное цветовое сопровождение  
основных двигательных режимов у дошкольников**

№ п/п	Название преобладающего на занятии двигательного режима	Рекомендуемое цветовое сопровождение
I	Плавательный	синий — голубой — светло-голубой
II	Лежачий	светло-голубой — лазурный
III	Ползательный	лазурный — зеленый — салатный
IV	Сидячий	темно-коричневый — светло-коричневый с элементами желтого
V	Стоячий	желто-коричневый
VI	Ходьбовый	желтый — светло-желтый
VII	Лазательный	темно-желтый — золотистый
VIII	Беговой	золотистый — оранжевый
IX	Прыжковый	оранжевый — красный (теплый)

волике эмоционально-цветовых соответствий, синее — кроткое, тихое, осмысленное. Л. Герике и К. Шенэ писали, что синий — серьезный, укрепляющий, свежий, прохладный, удаляющийся; светло-синий — отчужденный, равнодушный.

**Голубой**

— снимает возбуждение, успокаивает, вызывает чувство свежести.

**Зеленый**

— главный символ мусульманского Рая. В зеленом соединяются земное и небесное начала. Зеленый имеет исключительно положительное значение: «Все, что светло, все, что цветет на свете, находит образ свой в зеленом цвете...» (Низами). Согласно Гегелевской символике эмоционально-цветовых соответствий, зеленое — спокойное, нейтральное. Л. Герике и К. Шенэ ассоциировали зеленый с природой, покоем, моло-

достью, безопасностью, надеждой, отмечали, что зеленый — скромный, спокойный, влажный, мягкий. Некоторые исследователи характеризуют зеленый цвет как дисциплинирующий, заставляющий людей строго контролировать себя. Абсолютно зеленый цвет является наиболее спокойным из всех существующих. Если вывести абсолютно-зеленое из состояния равновесия, то оно поднимается до желтого, становится живым, юношески радостным. От примеси желтого вновь наливается активной силой. **Желто-зеленый (салатовый)** цвет ненавязчив и в помещении создает впечатление легкости. В тонах более глубоких зеленый становится серьезным и, так сказать, задумчивым. Еще великий Низами заметил: «Ходжа достиг спокойствия лазури».

- Коричневый** — тяжелый и грубый, тем не менее, успокаивает, стабилизирует, и, расположенный внизу, на горизонтальной поверхности, вселяет уверенность. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.
- Желтый** — цвет хорошего настроения и веселья. Согласно Гегелевской символике эмоционально-цветовых соответствий, светлое и желтое — жизненное, бодрое, созидательное. Л. Герике и К. Шенэ ассоциировали желтый с солнцем, светом, радостью, отмечали, что он легкий, свежий, веселящий, юный, сияющий. «Цвет золота — веселия причина», — писал Низами. Теплый красный цвет, усиленный родственным желтым, дает оранжевый. Путем этой примеси внутреннее движение красного цвета начинает становиться движением излучения, излияния в окружающее (В. Кандинский). Л. Герике и К. Шенэ ассоцииро-

вали оранжевый со зном, энергией, радостью, теплотой, спелостью; отмечали, что он излучающий, выступающий вперед, сухой, теплый, взволнованный. Леонора Кент утверждала, что оранжевый — пылкий и блестящий. Он вызывает радость, создает чувство теплоты, благополучия и веселья.

## Красный

— цвет жизни и действия. «Все украшает в жизни красный цвет», — писал Низами. Красный цвет действует как очень живая подвижная краска, энергия и интенсивность которой производит впечатление целеустремленной необъятной мощи. Светлый теплый красный цвет имеет известное сходство со средне-желтым и вызывает ощущение силы, энергии, устремленности, решительности, радости, триумфа! В древнем Китае с красным ассоциировали движение вверх. В исламе он символизировал сильные эмоции. Л. Герике и К. Шенэ связывали красный с динамизмом, силой, борьбой, отмечали, что он — близкий, жгучий, возбуждающий, громкий. Известно также, что египетский иероглиф «ходить» после изображения его красным цветом приобрел значение «бегать».

О физиологическом воздействии цветов мы уже рассказывали в начале этого раздела.

Отталкиваясь от существующего знания о взаимодействии кинестетических (мышечных) ощущений со зрительными и слуховыми, имеет смысл подбирать к определенным двигательным режимам, которые сопровождает необходимая цветовая гамма, и соответственное звуко-музыкальное оформление. Подробнее вопросы гармонического использования возможностей музыки в учебно-воспитательном процессе изложены в предыдущем разделе. Соединение музыки и цвета дает еще одно перспективное направление в педагогическом творчестве, а именно — цветомузыку. Основы цветомузыкальной гармонии были описаны выдающимися мыслителями еще в эпоху Возрождения.



дения. В начале XX века музыка и живопись в своих граничных экспериментах сомкнулись, объединились в новый, единый и цельный организм. Непростым был путь к образованию этого вида искусства, но в настоящее время признаны его колоссальные выразительные возможности. Мы же хотим «развернуть» это направление в сторону дошкольной педагогики и в качестве определяющей (основополагающей), вбирающей в себя все остальные информационные потоки, взять двигательно-игровую активность, реализуемую в физическом воспитании детей.

Рассмотрим возможности цвета в системе визуальной информации. Оказывается, **при помощи цвета можно доносить до детей необходимую информацию, сокращая тем самым словесные разъяснения.** Как уже известно из предыдущих работ\*, каждый физкультурный зал должен иметь так называемую базовую розу движений, т. е. самый рациональный по протяженности, безопасности и педагогической эффективности двигательный маршрут, и потому наиболее часто используемый. Но на занятиях по физической культуре педагог может разрабатывать и специфическую розу движений, оптимальную для данного конкретного занятия, выбранной игровой темы. Исходя из этого, необходимо предусмотреть как стационарную (постоянную), так и подвижную разметку зала или площадки. Для этой цели лучше всего использовать **белый цвет как наиболее указывающий.** Продольные полосы разметки беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний призывают выполнить движения в определенном направлении, как бы сопровождают двигательную активность занимающихся. Разметка по периметру зала в виде линии или дорожки тоже может указывать направление движения и переводить его из хаотического в целенаправленное. К тому же, расположение дорожек по периметру зала помогает педагогу преодолевать имеющий место у детей «синдром стада баранов», когда малыши, выполняя ходьбу или бег, произвольно «срезают углы», приближаются к середине зала и создают организационные трудности.

При разметке спортивных сооружений принят стандарт в ширине напольных линий — 5 см, однако, учитывая

---

\* Н. Н. Ефименко «Как интересно и доступно оборудовать физкультурный зал (площадку), кабинет ЛФК и двигательный уголок для дошкольников», 1992.

уменьшенные по сравнению со взрослыми спортивными базами размеры физкультурных залов и площадок дошкольных учреждений, ширину линий разметки можно уменьшить до 3 см. Хочется также напомнить коллегам, что в мире принят единый стандарт движений по площадке и стадиону — **против часовой стрелки**, и это необходимо учитывать при разметке розы движений. Стационарную разметку целесообразно наносить белой краской, подвижную же разметку — раскладывая на поверхности пола (линолеума, ковровина) специально приготовленные плоские метки из резины, плотного полиэтилена, пенополиуретана, пластика и др., желательны тоже белого цвета, в форме прямоугольников, квадратов, кружков, «следочков» и т. д.

Большие, пока еще слабо использованные возможности, включает в себе такое понятие как **цветовой ритм**. Давно замечено, что малыши значительно эффективнее ориентируются в пространстве, более точно и координированно выполняют те или иные движения, если окружающее их оборудование, тренажеры, а также само помещение оформлены с элементами цветоритмики. Это подразумевает соответствующую цветовую окраску плинтусов, дверных рам, решеток, защищающих радиаторы, колонн, стоек, балок, поручней, перегородок, поперечных соединений и т. д.

Ритмизации интерьера можно добиться, расставив в определенной последовательности различное по высоте оборудование (с учетом его окраски). Условно можно выделить следующие варианты ритмических решений:

1. **Штрих-пунктирная цветоритмика** — в окраске конструктивных элементов чередуются полосы двух цветов. В таком стиле удобно раскрасить горизонтальные поручни и вертикальные столбы.

2. **«Зебра-стиль»** — когда, например, поручни гимнастической лестницы, тренажера «Ритмоход», «Рукоходы-поручни» окрашены в чередующиеся в определенной последовательности несколько цветов. В этом же стиле могут быть оформлены решетки на окнах, батареях отопления и другие аналогичные конструкции.

3. **Геометрическая цветоритмика** — примером может служить оформление мишени для метаний (вертикальной или горизонтальной). В них чередуются по возрастанию размеров круги, квадраты, прямоугольники или треугольники, которые к тому же могут быть разного цвета.

4. **Скользкая (плавная) цветоритмика** — когда ис-

пользуются перечисленные выше графические варианты, но цветовой переход осуществляется плавно и постепенно, например от светло-голубого — к темно-синему.

Однако нельзя забывать о чувстве меры. Использовать цветоритмику следует исходя из конкретного масштаба помещения и других его особенностей. Важно не раздробить композицию интерьера, не уничтожить его цельность. Количество цветов не должно превышать, как правило, двух-трех. Отношения между ними целесообразно строить по принципу нюансной гармонии, в частности, за счет контраста только по светлоте.

Говоря о ритмизации интерьера спортивного зала, предлагаем ввести в теорию и практику физической культуры такое новое понятие, как «**ритмическое решение занятия**», которое будет включать в себя два других, более частных понятия — «**ритмографическое**» и «**цветоритмическое**» решение занятий. Педагоги, которые хотят делать высокую, перспективную педагогику, должны обязательно в каждом занятии уделять внимание его ритмическому решению.

Итак, под «**ритмическим решением занятия**» авторы подразумевают создание оптимальных ритмографических (отношение оптических размеров помещения и имеющегося оборудования и тренажеров друг к другу и занимающимся) и цветоритмических (гармонические соотношения между цветовыми пятнами) условий для достижения максимального психофизического эффекта. Конечно, ритмическое решение занятия не должно преобладать само по себе как эстетический стиль: главной по-прежнему остается полноценная двигательльно-игровая активность детей. При составлении плана-сценария логично будет включить аспект ритмического решения в пространственно-графическое оформление.

Очень близкой к понятию цветового ритма является цветовая динамика, т. е. своеобразное развитие (изменения, трансформация) цвета в пространстве в заданном направлении, оказывающее свое влияние на деятельность человека. На наш взгляд, цвет (цветовая динамика) может «подсказать» ребенку характер действия, его особенность, а также войти в гармоническое единство с психофизическим состоянием занимающихся. По мнению ученых, цветодинамика дает внутреннему миру человека то, что невозможно выразить ни словами, ни цифрами. Так же трудно выразить при помощи статистических данных значение музыки для совершенствования души человека.

Фехнер отмечал, что гармоническое сочетание различных элементов эстетического воздействия производит значительно больший эффект, чем тогда, когда они воспринимаются отдельно и в их чередовании нет закономерности. Например, звуки мелодии, сыгранной без ритма, совершенно равномерно, производят незначительное впечатление. Сочетание мелодии и ритма вызывает удовольствие. Цветовая динамика тоже во многом зависит от степени и характера напряжения, возникающего в результате применения в интерьере зала различных цветов. Приведем некоторые ассоциации, вызванные цветовыми сочетаниями, описанные Фрилингом и Ауэром:

- синий — белый: чистота, холодность;
- зеленый — серый: родственность;
- зеленый — коричневый (оливковый): заземленность;
- желто-зеленый цвет листьев: веселье, радость;
- желто-оранжевый — цвет липового листа: умеренное возбуждение;
- желтый — красный: насыщенная лучезарность, радостная теплота;
- красный — синий: динамика, волнение;
- оранжевый — красный: резкость.

Как видим, приведенные типичные цвето-динамические характеристики гармоническим образом соответствуют предложенным в начале данной главы цветовым гаммам для каждого из девяти основных двигательных режимов в физическом воспитании дошкольников. Умеренное напряжение в таких антигравитационных режимах, как плавающий, лежачий, ползательный, сидячий, — и соответствующая им гамма цветов: от светло-голубого до коричневого. Возрастающая энергия и функциональность ходьбового, бегового, прыжкового режимов — переход к желто-оранжево-красным цветам.

Чтобы профессионально и гибко создавать необходимый цветовой режим для каждого конкретного занятия, в арсенале педагога (инструктора по физической культуре) должен быть игровой инвентарь различной окраски: голубой, зеленой, желтой, красной (и их оттенков). Это тем более важно, если учитывать существующую взаимосвязь между характером человека, особенностями его психологического статуса и наличием любимых цветов. Тот факт, что обычно в физкультурном зале мячи (палки, обручи) одинакового цвета, в какой-то степени обедняет самовы-

ражение личности дошкольника, нарушает гармонию между его психическим и физическим состоянием. Ребенок должен иметь возможность играть предметом любого цвета, к которому его тянет, который ему нравится или который ему предложил педагог с учетом психофизического состояния данного малыша.

Учитывая то, что в авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» ведущим является тотальный игровой метод, а занятия проводятся в форме спектакля с интересным игровым сюжетом, резонно поставить вопрос о **цветовой драматургии**. Цвет имеет огромные возможности при создании соответствующего психологического фона для конкретного сюжетного двигательного-игрового действия, его упреждения, усиления, достижения максимальных психофизических реакций у занимающихся. Ведь, как известно из сформулированного авторами «принципа многоплановой емкости занятий по физкультуре», настоящий педагог работает не только над физическими кондициями подопечных, но и обогащает их ум необходимой информацией, воспитывает у детей духовность, закладывает основы морали, этики, эстетики. И тут-то цветовая драматургия может оказать неоценимую услугу. Что же можно выразить цветом? Снова приведем результаты исследований Фрилинга и Ауэра:

- синий — розовый: робость, застенчивость;
- пастельный зеленый — розовый: слабость, нежность;
- розовый — белый: слабость, бледность;
- красный — ультрамариновый: резкая сила;
- оранжевый — фиолетовый: опьянение, оглушение;
- темно-коричневый — охра: оцепенение, жесткость;
- синий — черный: ночь;
- красный — черный: подавление жизненной энергии, опасность;
- оранжевый — черный: насилие.

Предлагаемый перечень можно продолжить, и мы надеемся, что каждый из творческих педагогов со временем сделает это, исходя из накопленных знаний и собственного опыта. Представленные выше «драматургические» характеристики цветовых сочетаний в определенной степени субъективны, но все же могут служить определенным ориентиром в ваших режиссерских поисках.

Для достижения необходимых цветовых эффектов мы применяем в физкультурном зале авторского педагогичес-

кого Центра цветовую установку, состоящую из набора светильников и театральных фонарей — прожекторов, закрепленных в определенном порядке на потолке и несущей конструкции (швеллере). Осветительные приборы снабжены различными цветофильтрами и позволяют педагогу «окрашивать» физкультурный зал по своему усмотрению, исходя из преобладающего на данном занятии основного двигательного режима и необходимой сюжетной драматургии.

Еще одним очень важным направлением педагогического использования цвета является его **сигнальность в общей системе безопасности дошкольников на занятиях по физической культуре**.

«Цвет сам по себе что-то выражает — от этого нельзя отказываться, это надо использовать», — считал В. Ван Гог.

По скорости возникновения зрительных ощущений в результате воздействия цветных раздражителей одинаковой интенсивности все цвета можно расположить в такой последовательности: красный — оранжевый — зеленый — синий. Поэтому теплые цвета мы замечаем раньше, и они кажутся нам ближе, чем холодные цвета. «Киноварь притягивает и манит нас, как огонь, на который человек всегда готов жадно смотреть», — писал В. Кандинский: «Первое движение желтого цвета — устремление к человеку, — отмечал он, — оно может быть поднято до степени назойливости (при усилении интенсивности желтого цвета), а также и второе движение — перепрыгивание через границы, рассеивание силы в окружающее... С другой стороны, желтый цвет, если его рассматривать непосредственно (в какой-нибудь геометрической форме), беспокоит человека, колет, будоражит его...»

Способность теплых цветов «выступать», бросаться в глаза позволяет использовать их в качестве сигналов: сигнально-предупреждающий цвет должен быть хорошо заметным, а его сочетание с фоном — броским. Красные лучи к тому же меньше рассеиваются атмосферой и обеспечивают различие сигнала с большого расстояния. Сигнальные цвета должны четко отличаться друг от друга. Если они близко расположены в спектре, то издали воспринимаются как одинаковые.

Длительный опыт использования символических значений цвета в разных областях человеческой деятельности выявил группу цветов, отвечающую всем необходимым условиям. В подавляющем большинстве стран сигнально-пре-

дупреждающими служат три основных цвета — красный, желто-оранжевый (или желтый) и зеленый. Красный цвет употребляется в значении «опасность!», «стоп!»; желтый — «внимание!»; зеленый — «безопасность». Смысл обозначений, придаваемых каждому из них, обусловлен особенностями психофизического воздействия на человека и их традиционным символическим значением. Применять красный цвет следует продуманно и осторожно и только в тех местах, где существует реальная опасность. Кроме красного для обозначения опасности с давних пор служит желтый цвет — самый светлый из цветов спектра. Поскольку чистый желтый мало отличается от белого, для сигнализации применяется желто-оранжевый цвет, хорошо различимый на темном фоне. В отличие от красного желтый цвет предупреждает не о непосредственной опасности, а об опасности возможной. Он нацеливает на повышенное внимание, являющееся условием предотвращения опасности.

Поскольку цвета безопасности должны четко выделяться в интерьере, их применяют в контрастных сочетаниях с белым и черным. Они строятся по принципу яркостного контраста. Фон для желто-оранжевого цвета рекомендуется выбирать черного цвета, фон для остальных — белого.

## **«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ» ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ**

*Цвет играет значительную роль в жизни здорового или больного организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Это — постоянно обновляющийся источник радости.*

Леон Доде

### **Свет и цвет как активизатор и успокоитель психофизического состояния ребенка**

На занятиях по физической культуре можно при помощи света и цвета решать задачи управления физическими функциями детей и стабилизировать эти функции. Для

## Цвет и целенаправленность двигательной активности детей

Одной из типичных проблем в коррекционной работе с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии, является их рассеянное внимание, недостаточная способность сконцентрироваться на определенном предмете, упражнении или игровом задании. В этом плане цвет также может оказать педагогам определенную помощь:

1. Повышения внимания можно достичь, используя инвентарь и тренажеры определенной окраски. **К традиционным цветам, стимулирующим внимание, относятся желтый, оранжевый, их сочетание с черным, а также красный.** Кроме того, внимание могут привлекать предметы, в окраске которых имеются **цветовые контрасты.**

Внимание детей, особенно с нарушениями психики, интеллекта, повышается и в том случае, если на тренажерах применяется подсветка с использованием безопасных фонариков различной конструкции. Так, наш «космический» тренажер «Звездолет» имеет закрепленный сверху относительно крупный желтый пластиковый шар, который может светиться и подмигивать. Разноцветные светящиеся огоньки применяются нами также в тренажерах «Ритмоход», «Батутто», «Скокки», «Мастер-ломастер», «Конек-Горбунок» и др.

Возможности цвета рекомендуем использовать также для **повышения целенаправленности двигательной активности детей:** например, дать задание мальчикам собрать синие мячи, а девочкам — розовые. Или: наступать при ходьбе или беге только на белые метки, попадать мешочком с песком только в желтый обруч, убегая в игре от «волка», залезать только на коричневые кубы.

2. Во время упражнений в метаниях и прыжках в длину и высоту необходимо выбирать двигательные режимы таким образом, чтобы короткий (или низкий) прыжок совпадал с белой меткой, средний — с желтой, а самые активные (прыжок или бросок) — с красной. Таким образом, подспудно, неосознанно у детей вырабатывается определенная целевая установка на достижение максимальной функциональности и результативности в режиме красного цвета, что совпадает с нашими рекомендациями о выборе цветовой гаммы.

3. В работе с умственно отсталыми дошкольниками



(особенно с тяжелыми формами олигофрении) применение цветowych полиэтиленовых дорожек необходимой ширины (0,30—0,50 м) и длины (6—15 м) поможет педагогу лучше организовать детей для выполнения таких основных движений, как ползание, ходьба, бег, подскоки, прыжки, многоскоки, а также манипуляций с различными предметами. В этом случае цветовой полe дорожек будет своеобразным ограничителем спонтанной двигательной активности наших маленьких подопечных и направляющим их движения в нужном русле. «Цветовые маршруты» могут быть выложены даже традиционными бельевыми веревками, выкрашенными в разные цвета: проползти только по «зеленому» маршруту, пройти по «желтому», пробежать по «оранжевому», пропрыгать по «красному» и т. д. В тренажерных конструкциях, оснащенных специальными электронными блоками, имеет смысл использовать «цветовое лидерование», т. е. быстроту и очередность включения лампочек целенаправленно регулировать, варьируя тем самым скорость ходьбы, бега, прыжков и их направление (например тренажер «Ритмоход»).

### Цвет и ориентировка ребенка в пространстве

Одной из серьезных проблем, с которой сталкивается педагог, работающий с аномальными дошкольниками, является обучение их ориентировке в малом и большом пространстве. Это относится к детям с нарушениями интеллекта, страдающим церебральным параличом, имеющим нарушения слуха и зрения. И здесь цветотерапия дает нам возможность более эффективно решать поставленные задачи. Прежде всего, это достигается психологически правильным цветовым оформлением интерьера физкультурного зала: как уже отмечалось в первой главе, темные, тяжелые тона должны располагаться внизу, в то время как светлые (легкие) —верху. Ведь источник света, Солнце, расположено по отношению к ребенку (человеку) всегдаверху, и чем оно выше, тем ярче. Поэтому можно предположить, что, как физически, так и психически, организм малышей подобно цветам и другим растениям, тянется вверх, к свету, и наоборот, при наступлении темноты предпочитает позы сидя и лежа, поближе к опоре. Развивая эту мысль, можно предположить, что в раннем возрасте или при тя-

желых формах двигательных нарушений, когда ребенок вынужденно находится в позе лежа, имеет смысл применять в качестве опорной поверхность темных, коричневых тонов, формируя у него понятие «низ», «опора» (кроме того, как мы уже знаем, коричневый цвет, расположенный внизу, вселяет уверенность, создает впечатление твердости и устойчивости). Исходя из вышесказанного, мы допускаем, что стена (или конструкция) в двигательном уголке, где малыш в течение многих месяцев учится вставать на ножки и ходить, должна быть выкрашена в следующей последовательной цветовой гамме: от «шоколадного» цвета (в небольших дозах) внизу — к умеренно-коричневому, мягко переходящему в бежевый, а затем в песочный, светло-желтый и белый. Таким образом, цвет будет как бы «подсказывать» ребенку направление его двигательных проявлений от «темных» поз лежа к позам стоя, формируя при этом такие понятия, как «верх», «вверх», «наверх», ассоциирующиеся с чем-то легким, светлым, радостным.

### **Цвет и его влияние на людей при некоторых заболеваниях**

«Слышавший о хромотерапии знает, что цветной свет совершенно особенным образом влияет на тело человека. Неоднократно делались попытки использовать и применять силу цвета при различных нервных заболеваниях, причем снова замечено было, что красный цвет живительно, возбуждающе действовал на сердце и что, напротив того, синий цвет может привести к временному параличу... эти факты доказывают, что краски таят в себе малоисследованную, но огромную силу, которая может влиять на все тело, на весь организм человека...» — писал В. Кандинский.

Исследования ряда ученых (Дерибере, Жуар, Подольский, Кравков, Фере) по применению цвета и цветного света в качестве терапевтического средства позволили сделать следующие заключения:

1. **Голубой** — антисептический цвет. Он уменьшает нагноение, может быть эффективен при некоторых ревматических болях, при воспалениях и даже при лечении рака. Состояние чувствительного человека голубой облегчает больше, чем зеленый. Он напоминает о мире и побуждает к размышлениям, снижает мускульное напряжение и

кровенное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания.

Голубой свет, снижающий возбуждение и успокаивающий, рекомендуется для сверхвозбужденных и буйно помешанных. Буке указывает, что в физиотерапевтических и психотерапевтических целях одновременно некоторые врачи использовали голубой свет для лечения бессонницы, избавляя от навязчивых идей и наваждений, а также для ослабления сильных нервных припадков. Однако от слишком долгого облучения голубым светом возникает некоторая усталость и угнетенность.

2. **Зеленый** цвет положительно влияет на нервную систему. Это — болеутоляющий, гипнотизирующий цвет. Эффективен при нервной раздражительности, истерии, бессоннице и усталости, понижает кровяное давление, поднимает тонус; создает ощущение тепла, расширяя капилляры. Облегчает невралгии и мигрени, связанные с повышенным кровяным давлением. Зеленый цвет успокаивает, и его интенсивность не имеет никаких вредных последствий.

Зеленый свет был использован Пото при лечении нервных болезней и психопатических расстройств. Он считает, что зеленый свет действует в тех случаях, когда нужно дисциплинировать ум и тело и вынудить больного контролировать свои поступки.

3. **Желтый** цвет — тонизирующий. Он стимулирует мозг, зрение и нервную систему. Может быть эффективным в случаях умственной недостаточности. Различные тона желтого имеют некоторую способность успокаивать слишком возбужденных людей. Этот цвет используется для лечения психоневроза.

4. **Оранжевый** цвет стимулирует чувства и слегка ускоряет пульсацию крови. Не влияет на кровяное давление; создает ощущение благополучия и веселья. Имеет сильное стимулирующее действие, но может и утомить; улучшает пищеварение.

5. **Красный** цвет — теплый и раздражающий. Он стимулирует мозг, эффективен при меланхолии. Особое внимание привлекает красный свет, который использовали еще средневековые врачи для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Вероятно, красные лучи, соседствующие в спектре с инфракрасными, имеют какое-то местное действие и прежде всего воздействуют на питание тканей, активизируя обмен питательными

ми веществами и кровообращение. «По-видимому, механизмом того же порядка, — пишет Бьянки, — можно объяснить тот факт, что световые и инфракрасные излучения ускоряют рассасывание воспалительных процессов и последствий механических повреждений».

Красные и желтые лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей. Они выражались в увеличении количества красных кровяных телец, росте веса ребенка, повышении его активности и в улучшении настроения.

Жуар, заинтересовавшись изменениями, которые могут происходить в нервной системе под воздействием окрашенного света, решил применить ванны цветного света для лечения неврастений. По его словам, красные лучи были наилучшими не только из-за своего болеутоляющего воздействия на нервную систему, но и из-за значительной проникающей способности. Ванны красного света оказались наиболее эффективными в лечении гиперэстезии, являющейся отправной точкой большинства симптомов неврастения: головных болей, головокружения, боли в позвоночнике. Они пробуждали силы больного, улучшали его аппетит, регулируя пищеварение и налаживая общее питание организма.

А доктор Понза, лечащий душевнобольных, утверждает, что после трехчасового пребывания в красной комнате больной, страдающий молчаливым психозом, повеселел, стал улыбаться.

Красный цвет активизирует все функции организма. Так, было замечено, что ношение очков с красными стеклами может в некоторых случаях помочь спортсмену в достижении высоких результатов, повышая реакцию и выносливость.

Представленная вашему вниманию работа не претендует на статус законченного научного трактата. Можно предположить, что мы лишь в начале интересного многообещающего пути — вместе с вами хотим заглянуть в будущее, попытаться приблизить его, спрогнозировать новые тенденции в педагогике XXI века.

Давайте же не будем пассивно ожидать наступления «прекрасного завтра», — объединив наши усилия, мы должны созидать его уже сегодня!

Удачи вам в творчестве!

Раздел V

***Горизонтальный  
пластический балет***  
(«ПЛАСТИК-ШОУ»)

## ВВЕДЕНИЕ

### Что такое «горизонтальный пластический балет»

Уважаемые коллеги, снова и снова возвращаюсь я к волнующей меня мысли о бесконечности познания и творчества применительно ко всем областям знания, в том числе и к Педагогике. Недаром написал это чудесное слово с заглавной буквы, поскольку чем дальше я углубляюсь в проблемы физического воспитания малышей, тем более прекрасный и неизведанный мир открывается мне. Девятнадцать лет я занимаюсь вопросами физического воспитания, многое прочитал и многое постиг в практической работе с детьми, но снова и снова делаю для себя открытия, об одном из которых и хочу рассказать.

Речь пойдет о «горизонтальном пластическом балете», кратко мы его еще называем «пластик-шоу». Идея такой новой, синтетической формы работы с детьми зародилась у меня еще в начале 90-х годов, но впервые я познакомил с ней коллег-педагогов в июне 1992 года, сняв на видеокассету мою учебную программу «Из жизни цветов». Продемонстрировала ее инструктор по физической культуре Азаренкова И. А. (г. Одесса). Первый опыт пошел «по свету», анализировался, обогащался, дополнялся и, наконец, получил дальнейшее развитие на семинаре для дошкольных работников в ноябре 1993 года в п. Марьинка Донецкой области. Здесь была показана новая 10-минутная программа «Пробуждение мира» на основе саксофонной композиции Кени Джи. Далее были разработаны и показаны в Шахтерске, Макеевке, Краматорске (Донецкой области), Хмельницком, Новограде-Волынском (Житомирской области), Одессе, Кременчуге (Полтавской области) программы «Волшебный замок», «Звездочет», «Пробуждение предметов», «Солнечная дорожка», «Танец дельфинов», «Рожденные морем» и др.

Что такое «горизонтальный пластический балет»? Прежде всего, это новый стиль работы с детьми, стиль очень подходящий главной идее моей авторской программы, а именно «театру физического воспитания дошкольников». Предлагаемый стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций! Каковы же основные особенности предлагаемого стиля работы? Назову некоторые из них:

1. Слово «горизонтальный» в названии означает мою твердую приверженность первой заповеди авторской программы — «Следуй логике природы!». Все позы в программах «пластик-шоу» горизонтированы:

- упражнения в позах лежа на спине;
- упражнения в позах лежа на животе;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
- упражнения в упоре лежа;
- упражнения в упоре сзади;
- упражнения в ползании по-пластунски;
- упражнения в ползании на низких, средних и высоких четвереньках;
- упражнения в позе сидя;
- упражнения в позе на низких и высоких коленях.

Обязательным условием программы горизонтального пластического балета является исходная стартовая поза лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же позой программы всегда должна быть поза стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки протянуты «к Солнцу» (к Богу), пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх-вперед. Это не случайная поза, в ней заложен большой философский смысл, который сводится к следующему: взрослые и дети все вместе радуются жизни, радуются солнцу, радуются новому дню, окружающей нас Природе и тому великому, загадочному, божественному началу, которое присутствует в каждом из нас и которое определяет гармонию мироздания. Мы благодарим таким образом. Высший разум, Божественное начало, силы Природы за то, что

мы есть, что мы живем, растем и развиваемся. Это своеобразное двигательно-игровое подобие молитвы...

Кроме того, на кончиках пальцев рук, особенно большого пальца, находятся входы энергетических каналов, связующих организм ребенка с энергией Космоса. Таким образом, в данном «высшем» положении происходит своего рода подзарядка, подпитка детей дополнительными квантами энергии, столь необходимой для полноценной жизнедеятельности.

2. Слово «пластический» отражает характер движений, рекомендуемый в «пластик-шоу». Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов, двигающихся в морских глубинах.

3. Слово «балет» сразу подчеркивает, что **физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии.** Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о ее понимании, о рождающихся при прослушивании ассоциациях, зрительных картинах, образах. Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Обобщая сказанное, можно заключить, что **горизонтальный пластический балет является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета, брейкданса, шейпинга, акробатики, музыкального занятия.** Это не просто новый стиль работы с детьми — «пластик-шоу» может стать новой формой физического воспитания малышей. Программы горизонтального пластического балета могут про-



водиться вместо комплексов гимнастики пробуждения — как утром, так и после дневного сна. Укороченные программы могут быть использованы в качестве физкультурных минуток, физкультурных пауз. Специальные коррекционные программы оправдают себя в индивидуальной работе с «отстающими» детьми. Да и некоторые занятия по физической культуре можно вполне провести в стиле «пластик-шоу». А какими интересными, музыкальными, эстетичными могут стать физкультурные развлечения, те же физкультурные праздники, если в них включить программы горизонтального пластического балета.

Для материально-технического обеспечения этих программ не требуется ничего особенного. Одним из главных условий является наличие удобного напольного покрытия типа ковролина, которое не должно быть жестким, трущим, иначе колени детей и педагогов будут стираться до крови. Очень уместен для проведения «пластик-шоу» «зеркальный уголок» — состоящий из зеркал, помещенных вплотную друг к другу и закрепленных на стене зала при помощи планок. Истинное чудо посчастливилось увидеть мне в ведомственном шахтинском дошкольном учреждении г. Макеевки: потолок музыкального зала, где шел практический показ работы по предлагаемой мной системе, был сплошь покрыт зеркалами. Зеркальный потолок! Для эффективного проведения программ горизонтального пластического балета лучшего не придумать: в положении лежа на спине дети, не приподнимаясь, не напрягаясь, отлично видят себя и следят за действиями педагога, повторяя за ним движения. В позе лежа на животе к услугам занимающихся — настенный «зеркальный уголок». Дети имеют возможность из любых положений свободно наблюдать за воспитателем (инструктором), а также корректировать свои позы и движения...

Естественно, что для музыкального обеспечения программ «пластик-шоу» необходимо иметь в своем арсенале кассетный магнитофон с набором записей соответствующей «балетной» музыки. Вполне можно использовать и проигрыватель или бабинный магнитофон. Еще лучше живой аккомпанемент на фортепиано (пианино, баяне).

Интересные возможности можно реализовать в «пластик-шоу» и как в новом виде соревнований. Перспективы их колоссальны, а правила могут быть самыми разными,

очень демократичными, гибкими. Приведу лишь некоторые из них, уже апробированные на практике:

1. **«Координатная сетка»** — ребенку предлагается в течение музыкальной программы (от 3 до 10 минут) коснуться кистью или стопой предварительно разложенных в определенных местах предметов (это могут быть кубики, кегли и т. п.), причем сделать это нужно красиво, изящно, «между прочим», искусно сочетая движения с музыкой. За отведенное время надо успеть коснуться всех расставленных предметов (это могут быть два, три, четыре предмета), обычно образующих какую-либо геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник, круг и т. д.). Можно взять за основу следующую систему оценки выполняемой программы «пластик-шоу».

Максимальная сумма баллов должна соответствовать количеству предметов, образующих условную «координатную сетку». Один балл дается за идеальное касание предмета, когда ребенок передвигался, используя рациональные в данном случае движения, выполнял их красиво, в такт звучащей музыке. Если же передвижения не были рациональными и «хореографичными», хотя малыш и коснулся предмета кистью или стопой, судья должен выставить за это полбалла. В случае, если ребенок вообще не успел коснуться предмета, хотя и начал двигаться к нему, также выставляется полбалла. Если он не коснулся предмета и даже не начал движение к нему — такие действия оцениваются в ноль баллов. Таким образом, высший балл за выполнение конкретной программы горизонтального пластического балета будет равняться числу использованных в данной программе координатных точек (предметов). Поэтому в названии программ такого типа целесообразно ставить цифру, означающую количество задействованных точек, например, «Пробуждение мира-3», или «Рожденные морем-4». Предлагаю примерную форму протокола соревнований (табл. 11), которая может дополняться и усовершенствоваться.

2. **«Собирание и складывание предметов»** — в этой программе ребенку предлагают собрать, двигаясь под музыку, разложенные на полу предметы и сложить их в одном (указанном заранее) месте за определенное время (до 10 минут). К числу таких программ относятся «Волшебный замок», когда нужно сложить из кубиков маленький «замок»; «Звездочет» — когда ребенок в роли звездочета пе-

**ПРОТОКОЛ**  
**соревнований в горизонтальном пластическом балете**

по классу программ \_\_\_\_\_

Участник \_\_\_\_\_

Название и условия программы \_\_\_\_\_

Музыка \_\_\_\_\_ Длительность \_\_\_\_\_

<p>И. П.</p>
--------------

Максимально возможная оценка \_\_\_\_\_ балла

За ошибки оценка снижена на \_\_\_\_\_ балла

Итоговая оценка \_\_\_\_\_ балла

Судьи: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

ремещается по «небу» и собирает звезды-кольца, передвигает их к определенному месту и надевает на шест-подставку. Количество предметов в обеих программах устанавливается педагогом, исходя из «балетной» подготовки детей. Система оценки как и в предыдущем классе программ: высший балл равняется в идеале числу предметов, задействованных в программе.

3. **«Оживление предметов»** — в этой программе мальчик (или девочка) должны последовательно коснуться каждого из спортивных предметов (например мяча, скакалки, гимнастической палки, обруча), разложенных по углам условного квадрата, «оживить» их, выполнив с ними под музыку несколько движений в горизонтальных позах. Необходимо за определенное время (от 3 до 10 минут) успеть «оживить» все предметы. Если передвижение к предмету и работа с ним были безупречными — судья начисляет 1 очко за предмет; если же передвижение было нерациональным, неритмичным, не совпадало с музыкой, присуждается 0,5 балла, если к тому же и сама работа с предметом была неуверенной, однообразной, незстетичной — дается 0,25 балла за предмет. В остальном же система оценки та же, что и в предыдущих классах программ: если ребенок уже двинулся к последнему предмету, но не успел его достичь — присваивается 0,5 балла за этот предмет, а если не успел даже двинуться к нему в то время как музыка завершилась — 0 баллов! Примером таких программ являются «Пробуждение предметов» и «Солнечная дорожка».

4. **«В тесноте, да не в обиде!»** — данный класс программ горизонтального пластического балета кроме всего прочего развивает у детей точность и координацию движений, чувство схемы собственного тела, ориентировку в малом и большом пространстве. С одной стороны зала по линии раскладываются кубики (или кегли) одного, например желтого, цвета. На расстоянии 4—6—8 метров от них на другой стороне зала выстраивается с интервалом в 1—1,5 метра аналогичная шеренга кубиков (кеглей), но другого цвета, например красного. С обеих сторон таких кубиков может быть по 4, 5, 6 и т. д. (в зависимости от размеров зала). Дети принимают исходное положение лежа на спине, каждый у своего кубика (кегли). Задача противоположных шеренг — за отведенное музыкальным звучанием время (от 3 до 10 минут) поменяться с партнерами

местами (каждый со своим напарником, сидящим напротив). Причем надо успеть это сделать вовремя, выполнять перемещения в горизонтированных положениях, двигаясь эстетично, в соответствии с характером музыки, и, не задев при встрече партнера, умело разойтись. Система оценки может быть пятибалльной. За технические погрешности снимаются соответственно 0,25—0,5 балла или 1 балл.

5. «Джунгли» — этот класс программ горизонтально-го пластического балета предполагает наличие в зале в заданном пространстве множества предметов, например кеглей, кубиков, «кирпичиков», мячей, которые имитируют джунгли. Дети должны так умело двигаться между ними, чтобы постараться не сбить ни один из предметов. Предлагается пятибалльная система оценки композиции, где за прикосновение к предмету судья снимает полбалла, а за сбитый предмет — 1 балл. Таким образом, в зависимости от количества задетых и сбитых предметов выводится итоговая оценка. Максимально же возможная оценка равняется числу использованных в программе предметов.

6. «Композиции с оборудованием и тренажерами» — в данном классе программ по выбору педагога используется любое имеющееся физкультурное оборудование, тренажеры или инвентарь. Например составленные вместе вприпрыжку, в торец друг к другу две и более гимнастические скамьи, набивные валики, вращающиеся диски, массажные коврики, тренажер «Ритмоход», гимнастический канат и т. д. Примером такой программы может стать программа «Обезьянки», выполняемая на большом гимнастическом канате, лежащем на полу. Максимально возможная оценка должна равняться количеству детей в подгруппе, участвующих в данной композиции. За каждую техническую погрешность в исполнении снимается по 0,25 балла. В итоге выводится общегрупповая оценка.

7. «Эстафета» — в этом классе программ обычно соревнуются две команды, каждая из которых располагается в линию или по кругу. У первых участников обеих команд имеется одинаковое количество эстафетных палочек (по 8—12 шт.), длина которых составляет 25—30 см. На протяжении времени звучания музыки (от 3 до 10 минут) каждая команда должна передать все эстафетные палочки последнему своему участнику, замыкающему колонну или круг. При этом движения выполняются в горизонтальных позах, в соответствии со звучащей музыкой. По-

бедительницей можно считать ту команду, которая более слитно, синхронно, ритмично передает все предметы своему последнему участнику. Максимально возможная оценка равняется числу эстафетных палочек, предназначенных для передачи каждой командой. За любую техническую погрешность судья вправе снимать по 0,1 балла.

8. «Рисуем музыкой образ без предметов» — в этом классе программ детям предлагается придумать и создать свой образ движений под заданную музыку. Так, предварительно прослушивая фрагмент музыкальной записи, дети должны исходя из характера музыки постараться наяву воспроизвести то, что они услышали в этой мелодии, показать то, что им привиделось, о чем они подумали. Причем, выполнение упражнений можно сопровождать словесным комментарием-рассказом, описывая то, что слышишь, чувствуешь и делаешь. Так было во время практического показа программ горизонтального пластического балета в г. Хмельницком, где в декабре 1993 года я проводил свой авторский семинар. Когда поставили имевшуюся под рукой кассету и магнитофон стал воспроизводить музыкальную запись, я сразу же почувствовал, будто мы переносимся на юг, к берегам Южной Америки, к песчаным пляжам Тихого океана, где жаркое солнце заполнило собой все. Мне причудилась пенистая полоска прибоя, раскаленный песок и слегка раскачивающиеся на ветру пальмы. Система — полуденный зной, когда все живое прячется в тень, ищет прохлады и только к вечеру обретает второе дыхание, оживает, радуется Природе, жизни, краскам Мира... Так, с ходу была придумана программа без предметов, которую я назвал «Танец дельфинов». Ее изящно исполнила инструктор по физической культуре со своими детишками. Система оценки в выполнении программ этого класса может быть пятибалльной: учитывается соответствие выбранного образа характеру музыки, подбор упражнений и их логика в связи с избранным образом, плавность, слитность движений, их эстетичность, переход от одного упражнения к другому, степень завершенности композиции в целом. За ошибки сбрасываются: 0,25 балла — за грубые, 0,1 — за мелкие. Таким образом и определяется итоговая оценка выступления.

Естественно, что перечисленные выше классы программ горизонтального пластического балета, описанные как соревновательные, могут применяться и каждодневно в ка-

честве учебноразвивающих, т. е. без выставления оценок. Количество детей, занимающихся одновременно с педагогом, может варьироваться: от подгруппы в 8—10—12 человек при фронтальном занятии до 1—2—3—4 малышей во время индивидуальной коррекционной работы.

Следует также сказать о трех степенях сложности программы «пластик-шоу»:

1. **«По подражанию»** — самый легкий, простой уровень, когда малыши повторяют за педагогом все его движения-упражнения. Применяются такие программы обычно вначале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий, наработке «школы движений» в горизонтальных позициях.

2. **Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога отдельным** детям или при выполнении каких-то композиций. В программах данного уровня малыши уже пытаются самостоятельно продемонстрировать в конкретной ситуации освоенные ранее умения и навыки.

3. **«Полное самовыражение» («фристайл»** — свободный стиль) — самый зрелый, сложный и заключительный уровень программ горизонтального пластического балета. Здесь дети (конкретный ребенок) должны **самостоятельно**, без участия педагога, создать свою двигательную-музыкальную композицию «пластик-шоу», полностью выразить свое понимание музыки и чувство движения.

До сих пор речь шла преимущественно о здоровых детях массовых дошкольных учреждений. Но ведь существует и другая, также довольно обширная сеть **специальных детских садов** (детских домов, домов ребенка, психоневрологических санаториев, неврологических отделений больниц), в которых содержатся и проходят лечение малыши-инвалиды: с задержкой психофизического развития, умственно отсталые, страдающие детским церебральным параличом, спинальными параличами, нарушением речи, зрения, слуха и др. У них у всех в той или иной степени имеют место двигательные нарушения различной степени тяжести. И в этом плане форма и стиль горизонтального пластического балета как нельзя лучше подходят для работы с такими детьми. Особенно это относится к детям с церебральными и спинальными параличами. В чем же преимущество горизонтального пластического балета:

1. Режим горизонтальных поз обеспечивает естественную, биологически обоснованную последователь-

ность формирования поз и движений: от положения лежа на спине — к позе стоя на высоких коленях.

2. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.

3. Деятельность сердечно-сосудистой системы также проходит в щадящем, разумном режиме (исключается избыточное напряжение сердечной мышцы).

4. В то же время нестоячие, неходячие дети имеют возможность нагрузить себя функционально и при необходимости довести частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 160—180 ударов в минуту.

5. Музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации позволяют создать у детей во время упражнения положительный эмоциональный фон.

Программы горизонтального пластического балета могут быть как общими (развивающе-оздоровительными), так и **специальными — коррекционными, направленными на преодоление тех или иных двигательных нарушений.**

Разрабатываемое мной направление в физическом воспитании дошкольников очень молодо, поэтому в данных методических рекомендациях я не пытаюсь осветить его исчерпывающе. Это лишь первое обобщение скромного опыта, первые робкие фантазии, приглашение войти в «храм высокой педагогики», пробовать искать новое, экспериментировать. Конечно же, разновидности классов программ горизонтального пластического балета могут быть пополнены еще более интересными — здесь поистине нет границ для фантазии и творчества. Хочу лишь отметить, что предлагаемая форма «пластик-шоу» предусматривает не только мускульное, двигательное развитие детей, но и формирует личность ребенка, значительно более широко и глубоко затрагивая психические интеллектуальные, эмоциональные струны каждого из малышей. Я предвижу за этим новым направлением будущее и приложу все свои способности для его совершенствования и внедрения в практику дошкольных учреждений...



## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПЛАСТИЧЕСКОГО БАЛЕТА

1. «Утро в лесу» (упражнения без предметов).
2. «Танец дельфинов» (упражнения без предметов).
3. «Волшебный замок» (упражнения с собиранием и складыванием кубиков).
4. «Звездочет» (упражнения в собирании и нанизывании колец).
5. «Солнечная дорожка» (упражнения в обручах и с обручами).
6. «Пробуждение предметов» (упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом).
7. «Обезьянки» (групповые упражнения с канатом).
8. «Эстафета» (упражнения с передачей палочек).
9. «Среди пампасов» (упражнения, выполняемые между предметами — кеглями).
10. «Сладкая парочка»\* (упражнения в парах).

---

\* Экспериментальная программа с элементами «эротического воспитания».

## «УТРО В ЛЕСУ»

(упражнения без предметов, рис. 25)

Суть данной программы заключается в том, что педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывают пробуждение ранним утром окружающего нас Мира: мира растений, мира животных, мира людей. Звучит медленная, волнующая саксофонная мелодия группы Кени Джи (хотя музыка может быть и другой, выбранной самостоятельно). Символом сна и покоя является поза лежа на спине с вытянутыми вверх руками (упражнение 1)\*, когда все тело, позвоночник и мышцы конечностей расслаблены и спокойны. Начать программу было бы хорошо с записи пения лесных птиц ранним утром. Вот трава начинает шевелиться, предчувствуя восход солнца и начало нового дня (упражнение 2), цветы выпрямляют свои стебельки (упражнение 3) и поворачивают бутоны навстречу восходу (упражнение 4): влево, затем вправо: далее эти движения повторяются. Растения наливаются упругостью (упражнение 5) — в исходном положении лежа на спине, голова закидывается назад, руки ставятся на локти, позвоночник в грудном отделе прогибается вверх. Даже маленькие кузнечики пробуют сгибать-разгибать свои ножки (упражнение 6) — ведь скоро им придется прыгать далеко-далеко. Червячки, и те разминают свое гибкое тельце (упражнение 7) — дети поворачивают согнутые в коленях ноги то в одну, то в другую сторону, руки и голову при этом отводят в противоположную. А вот и сонный бегемот повернулся на живот, а затем наоборот (упражнение 8): дети вместе с педагогом выполняют последовательные переворачивания со спины на живот и с живота на спину, в обе стороны. После переворота дети принимают положение лежа на животе и выполняют разнообразные движения головой в стороны, вверх, вниз, а также круговые движения, напоминая любопытных хомячков, бурундучков, енотов и др. (упражнение 9). Самые шустрые уже полезали из норок и шевелят своими хвостиками (упражнение 10), вытягивают шейки все выше и выше, оглядываясь

---

\* Здесь и далее в графических приложениях комплекс упражнений приведен с запасом, т. е. больше, чем необходимо в одной программе (на перспективу).

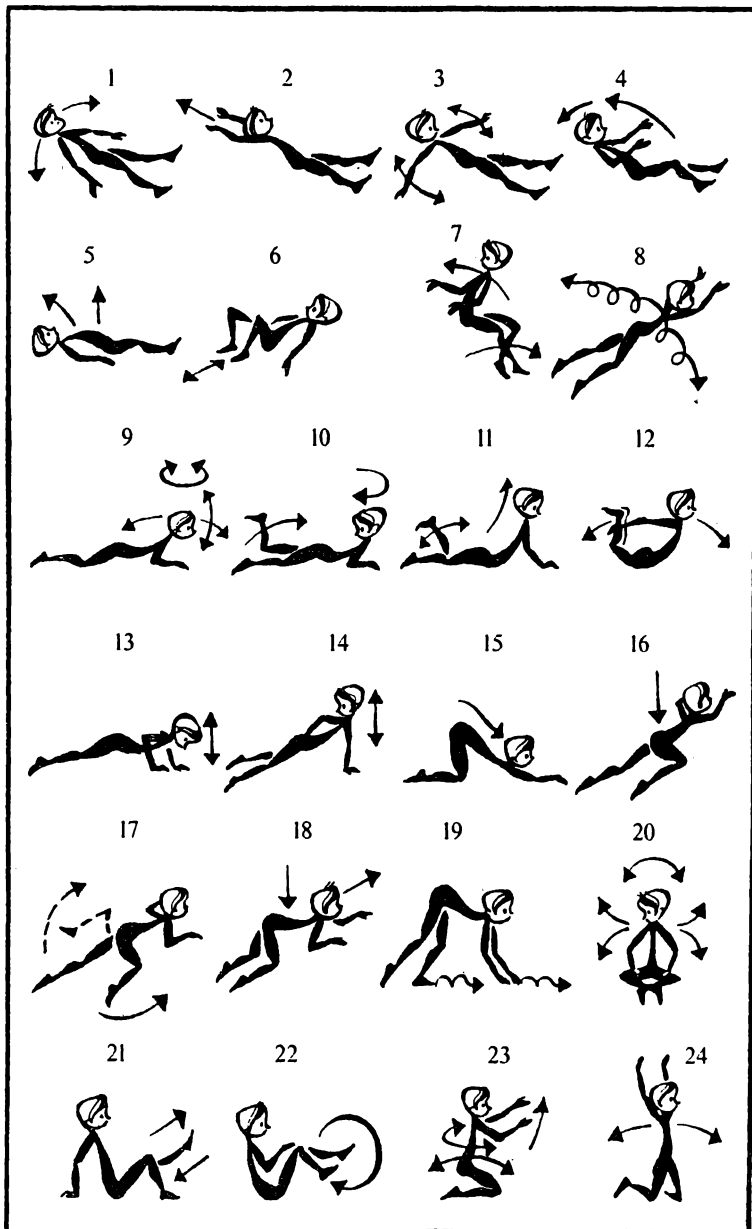


Рис. 25.

по сторонам (упражнение 11). Некоторые зверята забрались в речку умываться и раскачиваются на воде, как лодочки (упражнение 12). Даже старый березовый мосток через ручей — и тот делает упражнения, отжимается: «скрип-скрип...» (упражнение 13). А вот и рыбки-мальки, услышав скрип мостика, выпрыгнули из воды, привстав сначала на один плавничок, а затем на другой (упражнение 14). А это кто так спинки прогибает? Да это же маленькие лисята (упражнение 15)! Чтобы научиться пролезать в узкие норки, нужно делать по утрам следующие упражнения (упражнения 16, 17). Из-за кустов, шурша листьями, крадутся волчата (упражнение 18) — ведь они будущие охотники. Ну а мишки-топтыжки, те, наоборот, трещат сучьями на весь лес, рычат: «эе-эе-зе...» (упражнение 19), топчутся на месте, на четвереньках. Посмотрите, дети, посмотрите! Даже прошлогодние сосновые пеньки, и те принялись наклоняться, поворачиваться (упражнение 20). А вот и веселые лягушата лапки разминают, одну впрямяют, а другую сгибают (упражнение 21). Они хотят научиться кататься на водном велосипеде (упражнение 22). Вы, дети, наверное, знаете, что начало всем рекам и морям дают роднички, т. е. фонтанчики, бьющие из-под земли. Вот и наш лесной ручеек веселей зажурчал, заклокотал (упражнение 23) — радуется солнцу, радуется новому дню, волны поднимает, брызги рассыпает (упражнение 24). Проснулся лес: растения и птицы, звери, вода и земля — все радуется началу нового, мирного, долгого дня — и мы с вами, малыши, благодарим Солнышко за его свет и тепло!

Для данной программы пригодились бы планшеты из толстого картона или древесно-волокнутой плиты (ДВП) с изображениями перечисленных выше животных. Это позволило бы еще эффективнее «погружаться» с детьми в окружающую человека природу, вызывало необходимые ассоциации...

## «ТАНЕЦ ДЕЛЬФИНОВ»

(упражнение без предметов, рис. 26)

Если ваш зал достаточно просторен, то данную программу горизонтального пластического балета можно выполнять как с подгруппой детей (8—10 человек), так и со всей группой одновременно (16—20 человек). В качестве музыкального сопровождения рекомендую медленную композицию. Звуки музыки переносят ваше воображение в экзотические южные страны, на золотые песчаные пляжи Тихого океана, который неустанно катит свои пенные волны и, разбивая их о берег, бросает на горячий песок пригоршни живительной влаги. Высокие пальмы мерно раскачиваются, обдуваемые прохладным морским ветерком. Жарко... Полуденное солнце раскалилось до предела — все живое спряталось в тень, затаилось. Сиеста — самое жаркое время дня в южных странах. Рыбы, птицы, звери, люди — все отдыхают... Но скоро жара начнет спадать, и солнышко будет постепенно скатываться в океан. А вот и уютная песчаная отмель — любимое место дельфинов, в которых мы сегодня с вами поиграем». Пока они лежат на своих круглых спинках и отдыхают, но как только проснуться, начнут играть-танцевать в теплых водах океана. Вот дельфинята проснулись («после тихого часа»), стали вертеть головой в разные стороны и двигать «верхними плавниками» (руками). Движения плавные, медленные, «сонные»: от плеча — к локтям и кистям (упражнение 1). Потом дельфинчики зашевелили «нижними плавниками» (ногами): сначала двумя одновременно, затем сгибая и выпрямляя поочередно левую и правую ногу и, наконец, делая педалеобразные круговые движения обеими ногами в воздухе (упражнение 2). Легкая теплая волна всколыхнула наших дельфинят, и они с радостью перевернулись со спинок на животы, продолжая выполнять различные гребковые движения передними плавниками (упражнение 3). Вот некоторые из дельфинов стали повыше взмывать на волнах и всматриваться вдаль (упражнение 4). Что они там видят? Что привлекло их внимание? Ах, да! Как же мы могли забыть — ведь неподалеку отсюда есть небольшой, но очень красивый и уютный островок, любимое место игр наших дельфинчиков! Все они дружно поплыли к своему островку, затерявшемуся в океанских просторах (упражнение 5). Дельфинчики знают до-

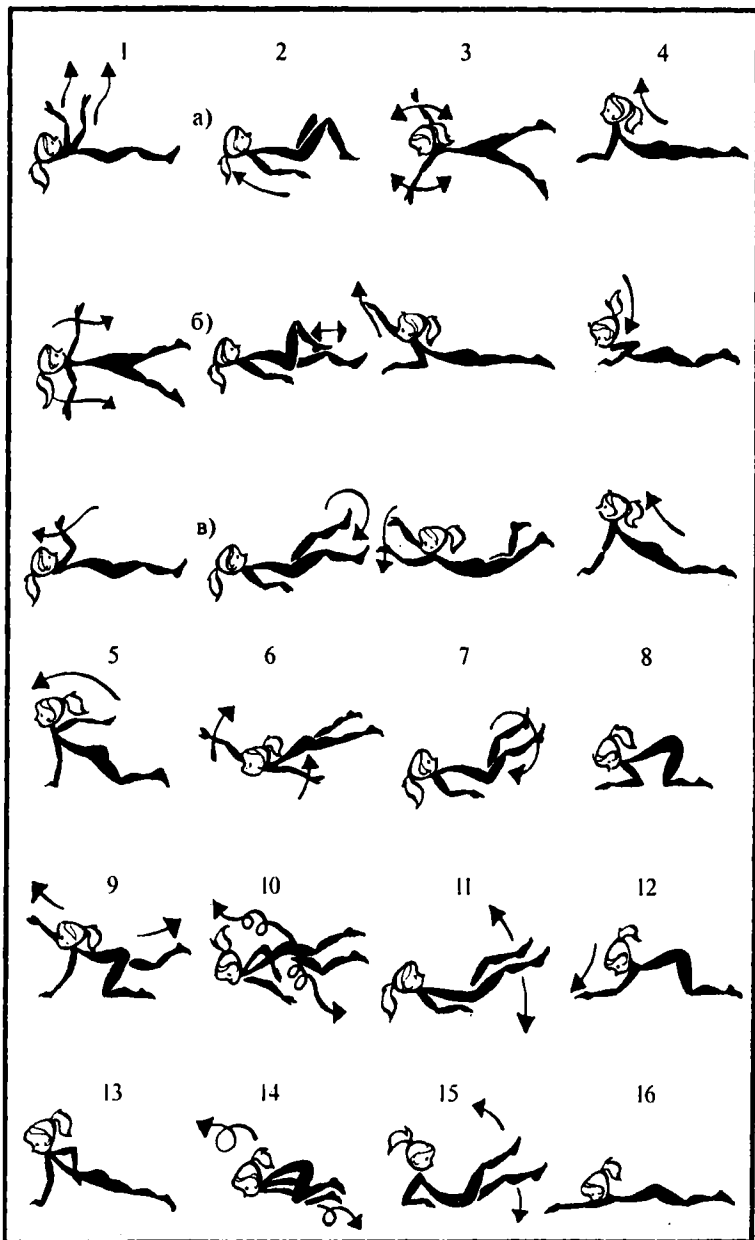


Рис. 26.

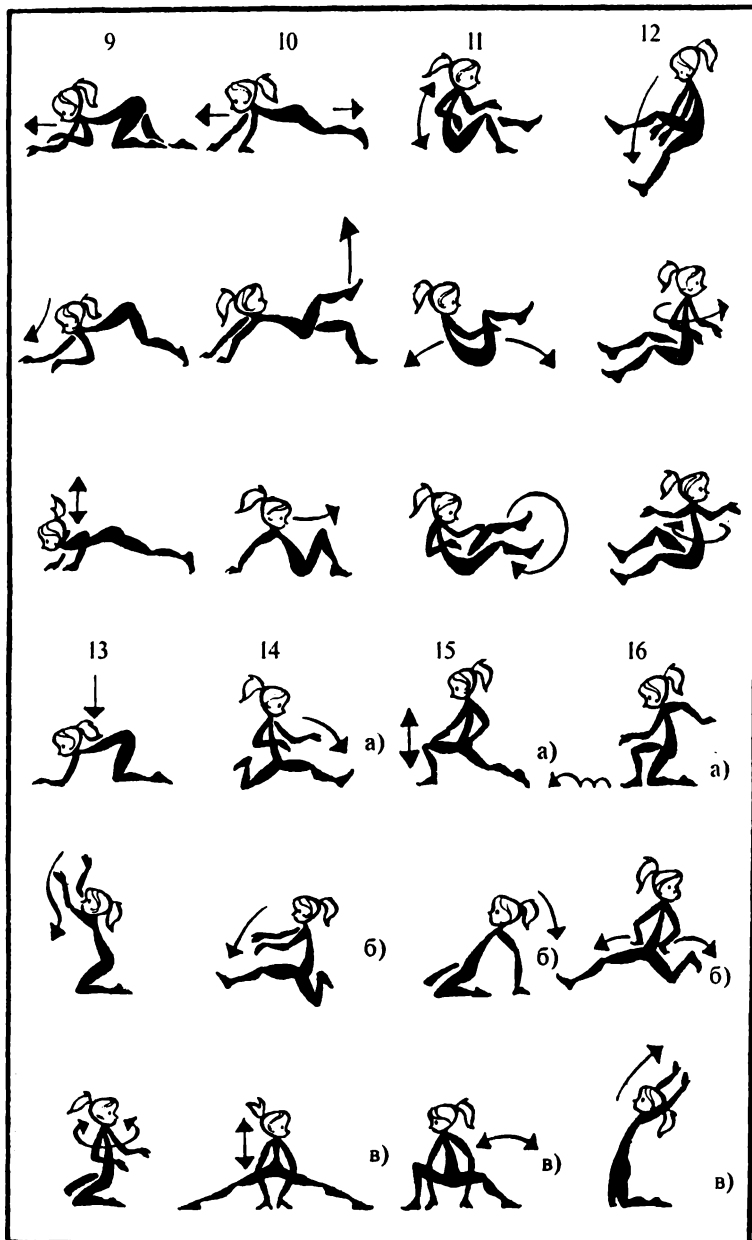


Рис. 26. Продолжение.

рогу и не собьются с пути. Они весело раскачиваются на волнах, как птицы-чайки, затем переворачиваются, как бревнышки, и «бултыхаются», как бочонки (упражнение 6). Хоть и недалеко островок, но дельфины все же немного устали и снова перевернулись на спинки: теперь передние плавники отдохнут, а задние и хвостики поработают (упражнение 7). Уже виден чудесный островок, точнее, только верхушки высоких пальм, растущих на нем. Чтобы разглядеть остров получше, дельфинам приходится повыше взмывать над морскими волнами — то вверх, то вниз, прогибая спинки и работая всеми плавничками (упражнения 8—9). А вот и островок! Здравствуй, здравствуй чудесная голубая лагуна, здравствуйте, волнистые разноцветные мягкие водоросли, россыпи жемчуга! Дельфинчики выбирают на мелководье и начинают резвиться-барахтаться кто как может (упражнение 10). Веселые шустрые обезьянки спустились с кокосовых пальм и стали показывать, что они умеют делать, — все дети дружно выполняют «обезьяньи» упражнения (упражнения 11—12). Увлечлись наши дельфинчики, заигрались, а солнышко тем временем все ниже и ниже скатывалось в океан. Стало вздыхать море — пора малышам возвращаться домой, на свою отмель, к папам и мамам. Дельфинчики прощаются с островом, обезьянками, поворачиваются и плывут в обратную сторону, снова и снова прощально взмахивая плавниками и оглядываясь (упражнение 13). Однако не только дельфины любят свой океан — мир его огромен и разнообразен — кого тут только нет! Вот проскакали на морских коньках невидимые всадники (упражнение 14, а, б), а вот распласталась, как блин на сковородке, рыба камбала (упражнение 14, в). А там акула-Каракула темной молнией мелькнула в глубине (упражнение 15, а). Медлительный кальмар выпятил свою грудку (упражнение 15, б). Подводное течение раскачивает мохнатый коврик водорослей то в одну, то в другую сторону (упражнение 15, в). Вот куда-то пробирается между камешками крабик (упражнение 16, а), а осьминог разминает все свои ножки, выставляя их поочередно в стороны (упражнение 16, б). Подводный мир океана тоже радуется Солнышку, его ярким, теплым лучам, но скоро оно зайдет за горизонт и океан погрузится во мрак. До свидания, Солнышко, до завтра, мы с нетерпением будем ждать прихода нового дня! (упражнение 16, в).



## «ВОЛШЕБНЫЙ ЗАМОК»

(упражнения с собиранием и складыванием кубиков,  
рис. 27)

Разноцветные кубики раскладываются произвольно по периметру зала. Дети принимают позы лежа на спине рядом с кубиками, располагаясь также по периметру зала. Наша задача — построить за 10 минут в середине зала «волшебный замок» любой архитектуры. Звучит соответствующая тихая, медленная музыка — маленькие строители просыпаются и за дело принимаются. Сначала они захватывают кистями каждый по одному кирпичику и делают «потягуси» (упражнение 1). Затем, в этом же исходном положении лежа на спине правая нога заводится скрестно за левую и наоборот (упражнение 2) — строители раскачиваются. Далее они поднимают свои кирпичики и показывают друг другу (упражнение 3). Снова переходят в положение лежа на спине, из которого пытаются присесть, приближая локти к коленям (упражнение 4). Никак не могут сдвинуться с места наши строители — пробуют по-другому, «как каракатицы» (упражнение 5). Ведь волшебный замок должен вырасти не где-нибудь, а на определенном месте, на острове (роль которого играет детский гимнастический обруч). Вместе с педагогом малыши передвигаются по-пластунски, но на боку, сначала на левом, затем на правом, соответственно перекладывая кубики из одной руки в другую (упражнение 6). А теперь ползем-пробираемся на животиках по-пластунски (упражнение 7). Если устали — развернемся и попробуем наоборот (упражнение 8): опираемся на локти-предплечья, поочередно сгибаем ноги и отталкиваемся от опоры. Возвращаться за следующим кубиком можно так (упражнение 9) или так (упражнение 10). Взяв новый кубик-кирпичик, развернитесь на животе при помощи переступаний на  $180^\circ$ , т. е. в противоположную сторону (упражнение 11), захватите кубик ногами (стопами) и, согнув туловище, положите его за голову (упражнение 12). Далее перевернитесь на животики и, поджав к животу колено одной ноги, вытяните руку и положите кубик как можно дальше (упражнение 13). Затем то же движение выполняется другой ногой. А теперь попробуем так — все принимают упор лежа и, толкая кубик перед собой, передвигаются вперед короткими переступаниями (упражнение 14) на кистях и стопах.

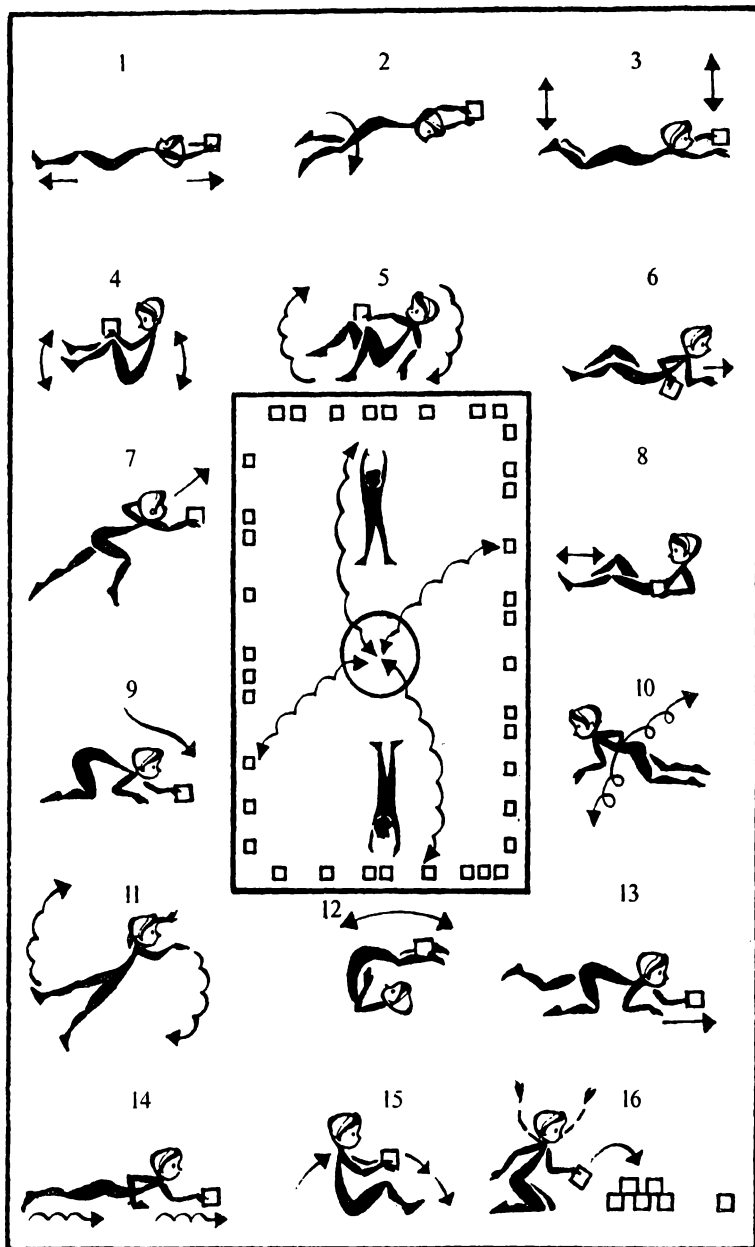


FIG. 27.

Вот и остров, на котором мы строим замок, — дети принимают позу сидя и кладут свои кубики на «строительную площадку» (упражнение 15). Стройматериалы доставлены — теперь осталось соорудить красивый замок: дети принимают позу на низких коленях и строят башни замка; — получилось нечто замечательное. Малыши поднимаются на высокие колени, протягивают руки к Солнцу, приглашая его посмотреть на их произведение и порадоваться их трудолюбию.

## «ЗВЕЗДОЧЕТ»

(упражнения в собирании и складывании колец, рис. 28)

Данный комплекс предназначен для работы с подгруппой в 8—10 детей (в зависимости от размеров зала). По углам зала предварительно устанавливаются шесты-подставки (высотой до 0,5 м), применяемые в игре «Кольцеброс». По всей площади зала равномерно раскладываются кольца (диаметром 10—15 см) — «звезды». Пол зала теперь напоминает звездное небо. В середине зала, расположившись по кругу, в исходном положении лежа на спине замерли дети, они — «звездочеты». Их задача — собрать все «звездочки с неба» и сосчитать их.

Эту программу целесообразно сопровождать «восточной» медитационной музыкой. В результате слияния звуков такой музыки и медленных, широкоамплитудных, пластичных движений в зале создается необыкновенная, волшебная обстановка «звездного» таинства. Программа «Звездочет» по своему стилю приближается к комплексу у-шу, и когда ее исполняет увлеченный педагог, то это настоящее произведение искусства, вызывающее восторг!

Ниже приводятся примерные упражнения, которые можно взять за основу программы «Звездочет»\*. Особенное внимание следует уделить развитию гибкости суставов и мышц, а также подвижности позвоночника (кроме случаев противопоказания). Первые упражнения (упражнения 1—4) напоминают легкое скольжение по глубокому ночному небу: движения выполняются лишь головой, руками и немного туловищем — дети как бы парят в невесомости. Наконец россыпи звезд засияли ярко, и звездочетам пора приниматься за работу — собирать звезды с ночного неба и складывать их в «уголках космоса», чтобы днем их не было видно (упражнения 5—8). Собирая «небесные жемчужинки», звездочеты с удовольствием играют с ними (упражнения 9—12). Но вот край неба с востока начинает светлеть, дети-звездочеты чуть убыстряют свои движения — ведь нужно еще многое успеть сделать (упражнения 13—16). Утренняя заря заливает небо — осталось убрать и спрятать несколько звезд, осмотреться (упражнения 17—19) и с благодарностью встретить Солнышко! Здравствуй, новый день! (упражнение 20).

---

\* «Технология» сбора колец — на усмотрение педагога.

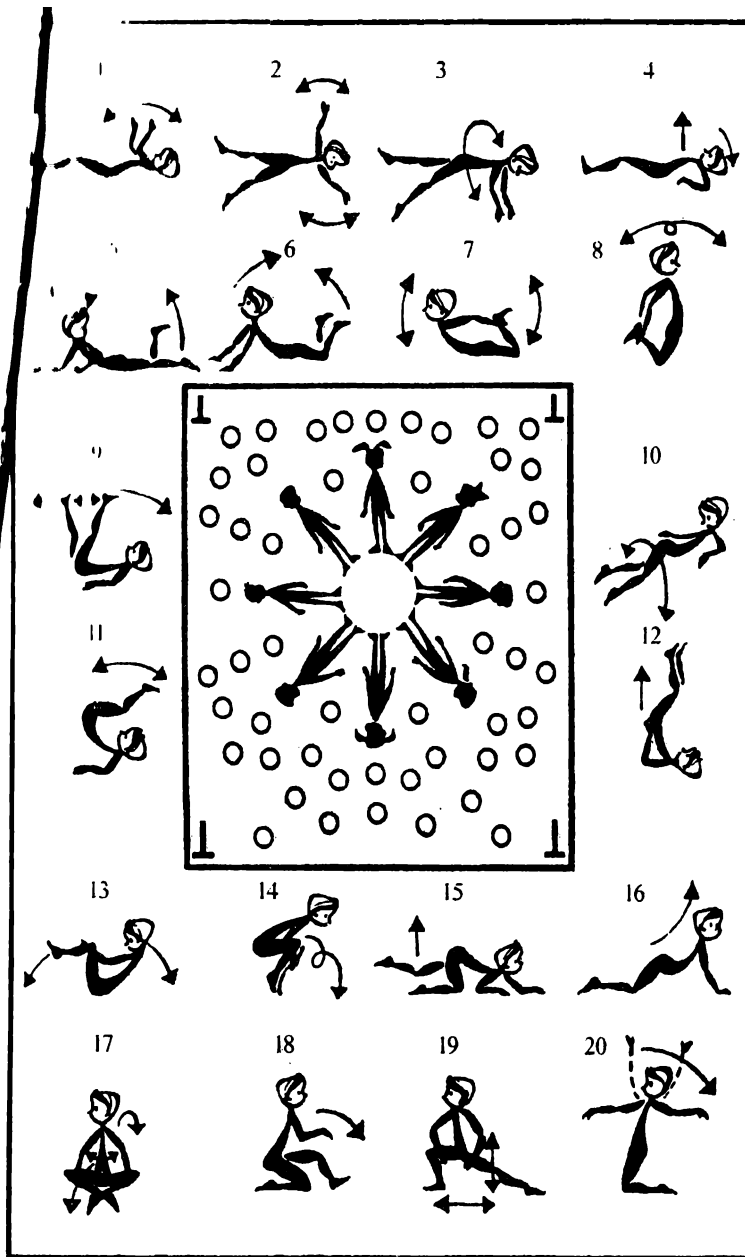


Рис. 28.

## «СОЛНЕЧНАЯ ДОРОЖКА» (упражнения с обручами, рис. 29)

Данная программа предназначена преимущественно для работы с подгруппой детей в 6—8—10 человек (в зависимости от площади зала). Предварительно на ковровом покрытии в зале раскладываются рядами обручи (в каждом ряду по 3 обруча): число рядов должно соответствовать количеству упражняющихся детей. Например, 8 рядов по три обруча в каждом (см. иллюстрацию). В графическом приложении приведены примерные упражнения в перемещении без обруча (от обруча к обручу), движения с обручем (в обруче), а также передвижения с обручем. Этот комплекс можно положить в основу программы «Солнечная дорожка». Обручи напоминают блики солнца на лазурной морской волне. Дети же играют роль солнечных лучиков (солнечных зайчиков), веселых, жизнерадостных, игривых... Соответствующей должна быть и музыка: радостной, теплой, солнечной, ассоциирующейся с погожим летним днем на берегу моря, ощущением свободы, отдыха, мажорного настроения. На протяжении музыкальной композиции малыши должны изобразить постепенно возрастающую активность солнечных зайчиков, поупражняться в каждом обруче-солнышке, положить обручи на то место, где они находились первоначально. Сначала (в первом обруче) наши солнечные зайчики еще не проснулись, — солнышко только-только поднимается из-за горизонта (упражнения 1—4). Далее небесное светило забирается все выше (второй обруч) на небосвод, и его лучи уже веселее и ярче играют на лазурных волнах (упражнения 5—10). Солнце в зените (третий обруч): поднялся ветерок, все выше становятся волны, все активнее проявляет себя Солнце, все веселее, темпераментнее танец солнечных зайчиков (упражнения 11—20). Смешались стихии: солнце, ветер, море — это и есть звучание единой Жизни, ее гармонии!

Программу можно усложнить тем, что дети должны будут собрать все «солнышки» в одно место, умело перемещая первый и второй обручи к третьему. Особенное внимание следует обращать на пластику рук, их жестикуляцию и выразительность. Данное направление можно обозначить как «школу художественного жеста», и ему будут посвящены отдельные разработки.

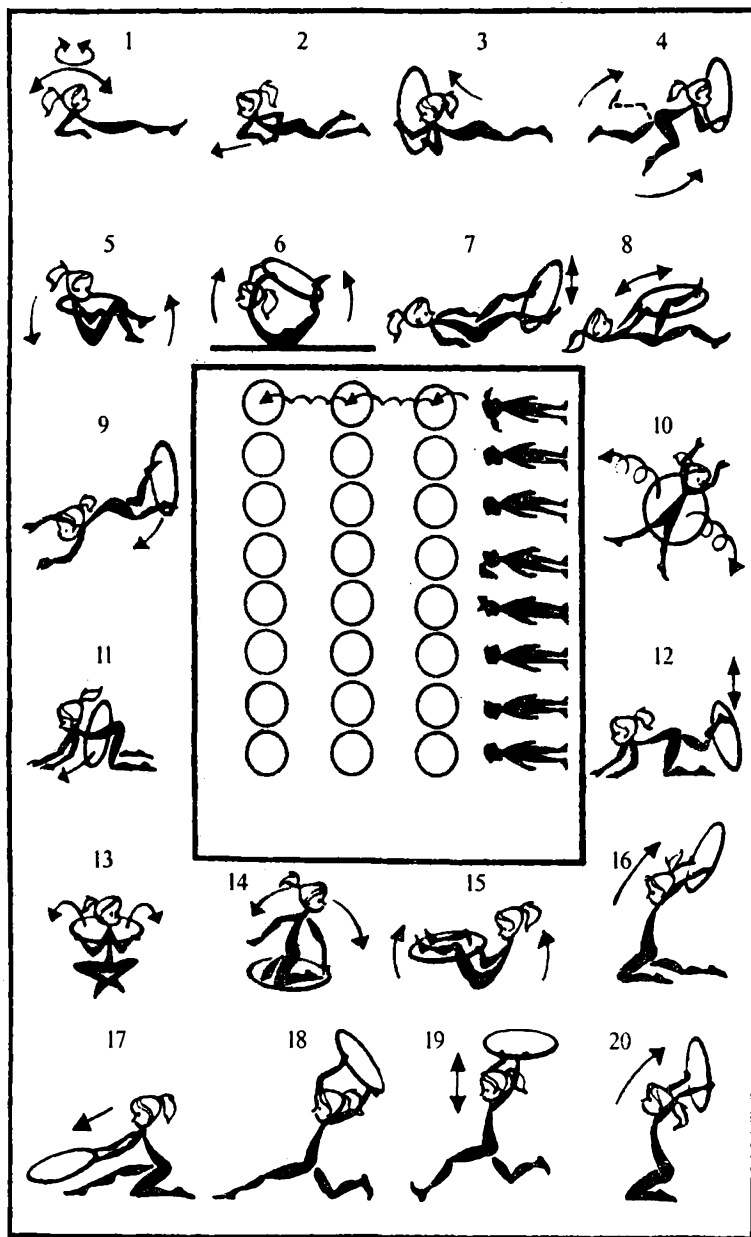


Рис. 29.

## «ПРОБУЖДЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ»

(упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом, рис. 30)

Эта программа удобна при работе с небольшой подгруппой детей (до 8 человек) в относительно просторном зале. Вокруг каждого лежащего на спине ребенка необходимо разложить четыре предмета (гимнастическую палку, скакалку, обруч, мяч). Малыш должен своими плавными прикосновениями к каждому из предметов, а также упражнениями с ними последовательно «пробудить» их к жизни, к движению. В зависимости от подготовленности детей планируются и нагрузки. Кто слабее — может «пробудить» только два предмета, и на это уйдет 5 минут. Более же подготовленные дети могут упражняться в течение 10 и более минут и «вдохнуть жизнь» в 4 предмета!

В данной программе важно умело обыграть саму ситуацию пробуждения, а к неодушевленным предметам относиться так же, как к грудному младенцу, щенку или котенку: осторожно, нежно, трепетно...

Далее на примере упражнений с мячом приводится программа «пробуждения», которую можно взять за основу при работе и с другими предметами. Педагог собирает у детей «ожившие» предметы и складывает их в отдельном месте. Таким образом, пространство для упражнений в зале постепенно увеличивается, что позволяет детям и педагогу выполнять все более амплитудные функциональные упражнения!

Держа мяч в руках, ребенок сам словно бы превращается в мяч и исполняет его роль. Первые движения пробуждения — «потягуси» (упражнение 1), раскачивания (упражнения 2—4), торможение (упражнение 5). Далее малыши пытаются поднять мячики с условных кроваток (упражнение 6), покачать их (упражнения 7—10). А теперь и сами мячики «разошлись» — раззадоривают ребят, предлагают поиграть с ними (упражнения 11—15). Ну вот, наконец глазки у мячиков полностью открылись, и они увидели всю красоту окружающего их мира предметов, красок, звуков! И тогда улыбнулись мячики сами себе, другим мячикам, а также мальчикам и девочкам, которые так чудесно с ними играли. Каждый ребенок может сам выбрать себе длительность «пробуждения» того или иного предмета, делать это чуть медленнее или чуть быстрее.



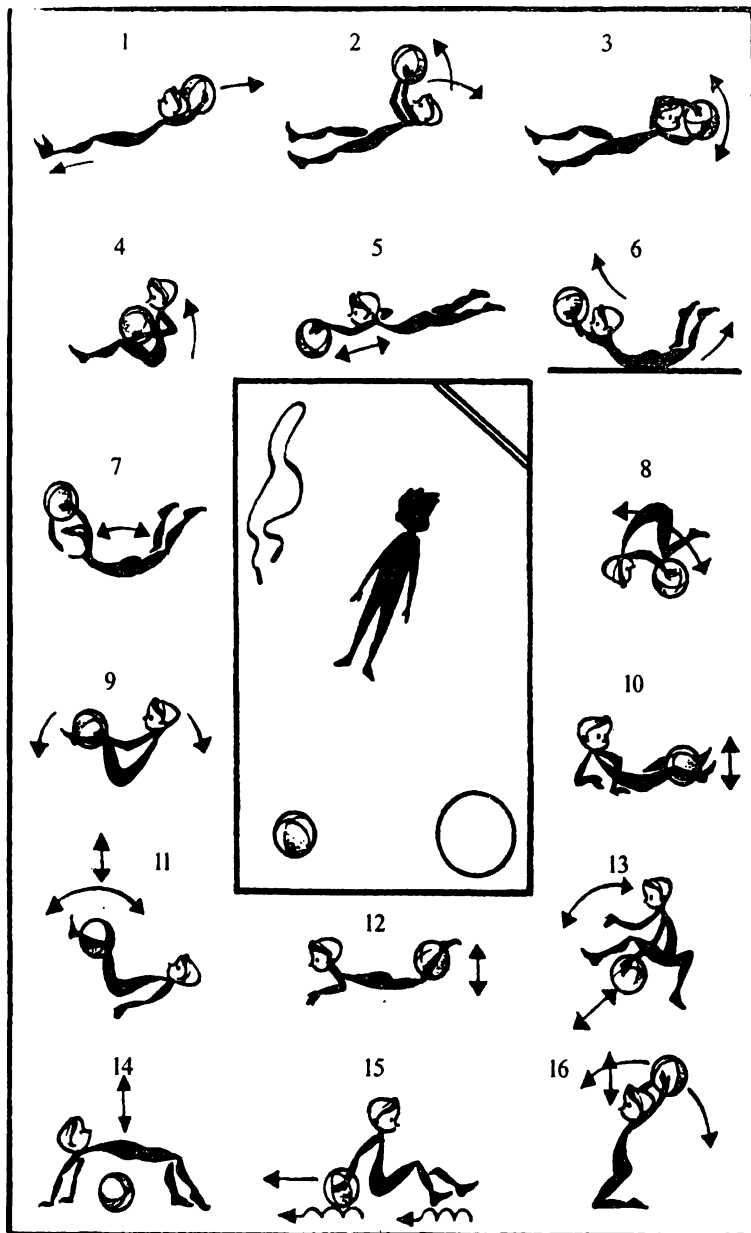


Рис. 30.

## «ОБЕЗЬЯНКИ»

(групповые упражнения с канатом, рис. 31)

В зависимости от длины используемого каната данная программа проводится с группой от 10 до 14 детей. В качестве музыкального сопровождения в данном случае предпочтителен живой аккомпанемент на фортепиано, аккордеоне или баяне. Основу программы «пластик-шоу» составляют смешные действия маленьких, любопытных обезьянок, оставленных ненадолго мамой на полянке в джунглях...

Итак, от громкого пения птиц целая ватага веселых обезьянок проснулась, спустилась с пальм на полянку, стащила сверху длинную толстую лиану и устроила с ней забаву. Я оказался в это время неподалеку и с большим удовольствием наблюдал это представление. Сначала обезьянки улеглись на землю и прямыми руками поднимали канат-лиану, клали ее над головой (упражнение 1), затем выжимали лиану (упражнение 2), далее то же самое они попробовали сделать одной рукой, сначала правой, а затем — левой (упражнение 3). Потом обезьянки легли на бок и стали раскачивать лиану из стороны в сторону (упражнение 4). Упражнение повторяется на другом боку. Вот веселая команда улеглась на животики, делает «вытягуси» (упражнение 5) и пытается закинуть лиану снова на дерево (упражнение 6). Но у обезьянок ничего не получается, и они решают погреть на солнце свои пяточки (упражнение 7), а затем покататься на спинках (упражнение 8). Ну а теперь обезьянки покатались по лиане, как «бананчики»: со спины на живот и наоборот (упражнение 9), сначала в одну сторону, а затем — в обратную. Шаловливым обезьянкам вздумалось посушить лиану на ветерке, и они то поднимают ее задними лапами вверх, то опускают. И так повторяют несколько раз (упражнение 10). Ой, что это!? Передние лапки прилипли к лиане. Это она выделила специальный сок. Обезьянки пытаются «отклеиться» от лианы (упражнение 11). Затем озорная команда решила позвать к себе на поляну птиц, чтобы вместе поиграть! Из исходного положения сидя по-турецки (упражнение 12), а затем и стоя на задних четвереньках (упражнение 13), дети предлагают птицам использовать лиану в качестве жердочки для сидения. Солнышко стало пригревать, и наши обезьянки принялись танцевать с лианой в положении на

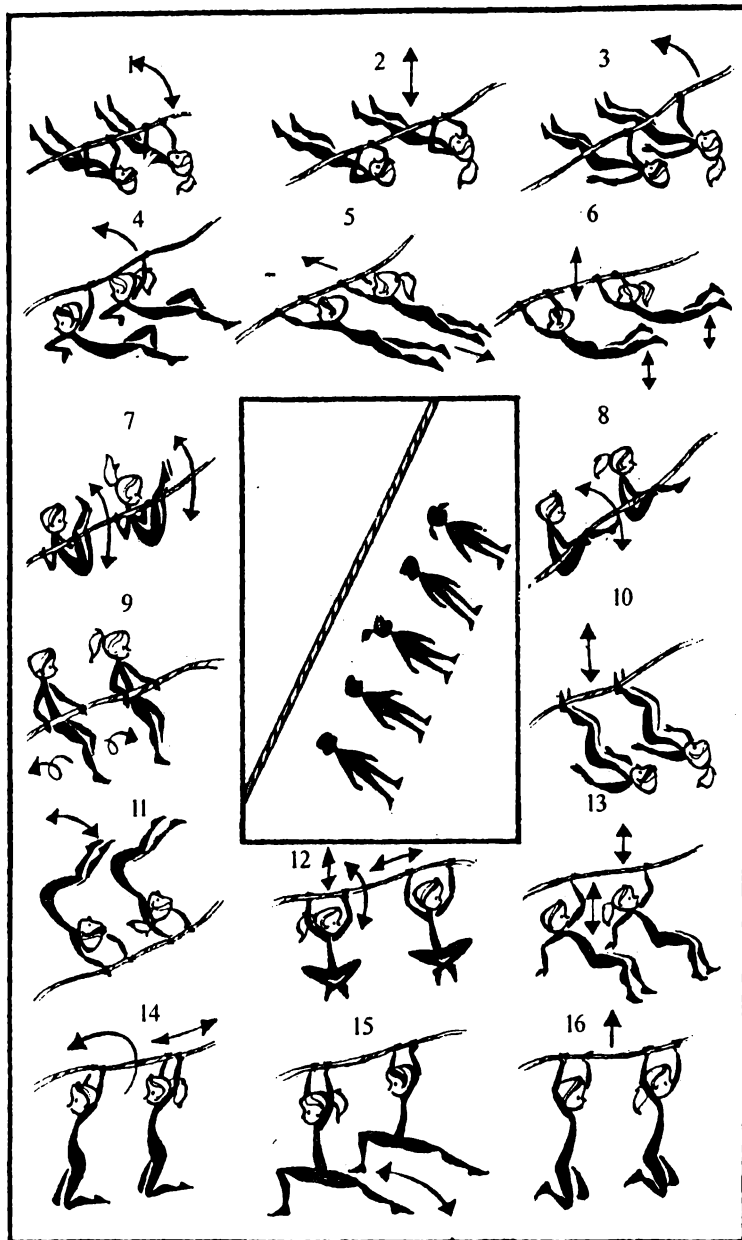


Рис. 31.

высоких четвереньках (упражнение 14), а затем и с выпадами в левую и правую сторону (упражнение 15). Тут неподалеку слышались мамины шаги, и малыши радостно вскинули передние лапки с лианой вверх, радуясь началу жаркого дня, яркому солнышку и приходу своей мамы.

## «ЭСТАФЕТА»

(упражнения с передачей палочек, рис. 32)

Этот комплекс рассчитан на работу со всей возрастной группой детей в относительно просторном физкультурном или музыкальном зале. Дети располагаются в позе лежа на спине, головой — в произвольном направлении, на одинаковом расстоянии друг от друга, так чтобы можно было передать предмет. В одном из углов зала сложены 25—30 деревянных эстафетных палочек удобных для детей размеров. Задание-игра состоит в том, чтобы каждая палочка обошла всех детей и «приземлилась» в отведенном месте в противоположном (по диагонали) углу зала. Способ передачи палочки партнерам может быть любой (как руками, так и ногами), но в горизонтированных позах (лежа на спине, на животе, на боку, стоя на четвереньках и т. д. — до самой вертикальной позы стоя на высоких коленях с поднятыми над головой руками...). С места сходить нельзя — можно лишь выполнять различные вращения вокруг своей оси. Педагог следит за порядком передачи эстафетной палочки, а также регулирует смену поз и положений от самых низких — с постепенной вертикализацией. Задача всех действий состоит не в том, чтобы быстрее передать все эстафетные палочки из одного угла зала в другой, а в том, чтобы сделать это под музыку, эстетично, изящно, плавно, слитно! Все эстафетные действия должны быть красивыми, совпадающими с музыкой, рассчитанными по времени и в пространстве... Ниже приводится ориентировочный графический комплекс упражнений к данной программе «пластик-шоу». Согласно первой авторской заповеди и правилам горизонтального пластического балета, первыми выполняются упражнения в положении лежа на спине (упражнение 1), затем на животе и на боку с активными действиями рук (упражнения 2—3). Только потом в этих лежачих положениях подключаются действия ногами (упражнения 4—6). Положение сидя предоставляет широкие возможности для чередования поз из более низких — к более высоким (упражнения 7—11). И, конечно же, самая широкая амплитуда движений достигается в позе на коленях (упражнения 12—16), завершающей позе «пластик-шоу». Рука (с палочкой) устремляется снизу — через стороны — вверх, и это — жест приветствия, жест победы, жест свершения!

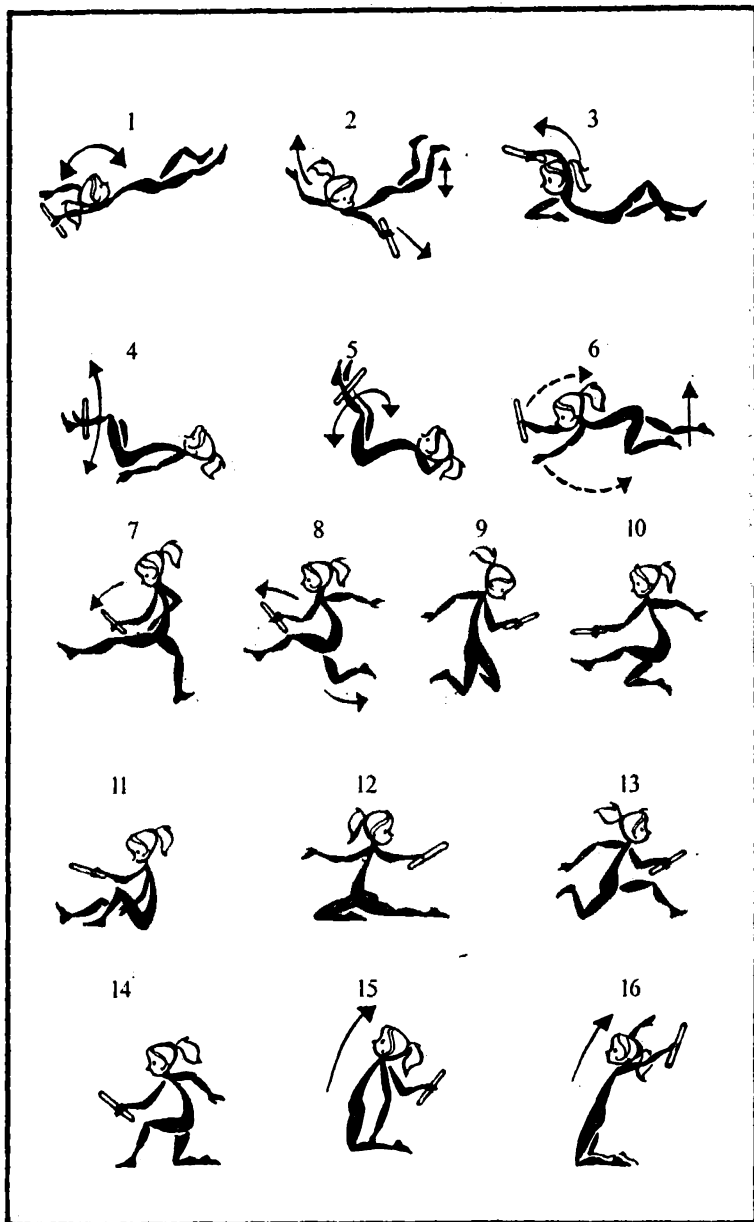


Рис. 32.

## «СРЕДИ ПАМПАСОВ»

(упражнения, выполняемые между предметами — кеглями, рис. 33)

Данная программа горизонтального пластического багета может применяться как при работе с небольшой подгруппой детей (6—8—10 человек), так и со всей возрастной группой сразу (до 20 человек) — это зависит только от размеров зала и желания педагога. Программа интересна тем, что в отличие от других, здесь ведется работа не с предметами, а возле предметов, рядом с ними, вокруг них. Роль «растений» будут выполнять кегли, расставленные предвзято относительно по всему залу примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. Их количество должно быть равно количеству занимающихся детей. Расстояние же между кеглями может также варьироваться: в более легких, начальных программах оно должно быть относительно большим и в дальнейшем уменьшаться, создавая тем самым усложненные условия для двигательных действий. Задача малышей — выполняя различные упражнения вокруг своих кеглей, не касаться их, не задевать, а тем более не сбивать. Каждый ребенок должен удерживать в поле зрения свою кеглю, чувствовать ее месторасположение и соотносить с ним свои движения. Самыми ловкими будут считаться те, кто изящно, под музыку выполнил различные упражнения в горизонтированных положениях, ни разу не сбив свою кеглю. Педагог показывает детям движения, которые они должны выполнять в соответствующей последовательности. В первых упражнениях программы малыши лежат на спине, ногами к кеглям. Обыгрывается ситуация пробуждения (охотников, путешественников, геологов, зверят) — упражнение 1—3. Первоочередными обязательно должны быть движения головой («где мы?»), затем подключаются руки и туловище («потягуси») и лишь в конце — ноги. В упражнениях 4—6 имитируется изучение местности путем наблюдения. В последующих упражнениях все внимание концентрируется на «растениях»: измеряем высоту (упражнение 7), ищем плоды (упражнение 8), охраняем от зверей (упражнение 9) и птиц (упражнение 10), подрезаем засохшие, обломанные, больные ветки (упражнение 11), вырываем сорняки и растения-паразиты (упражнение 12), говорим волшебные слова, чтобы растение выросло большим и плодоносящим (упражне-

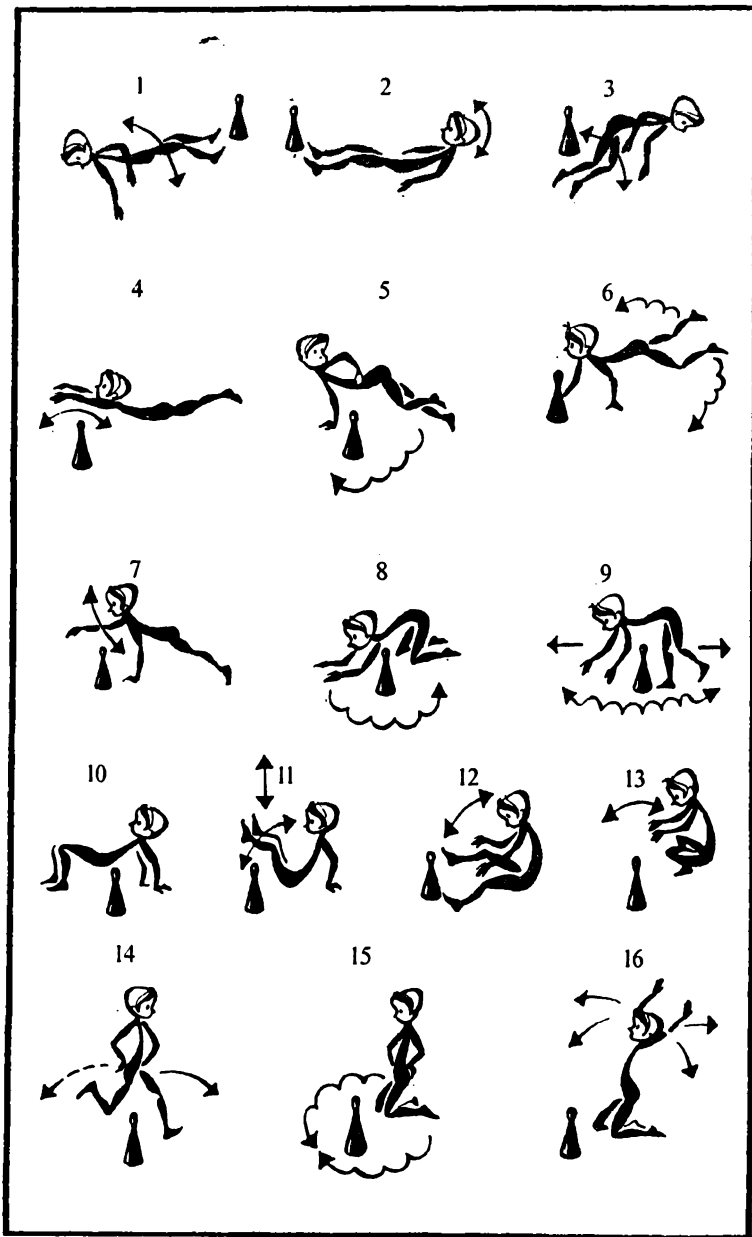


Рис. 33.



ние 13), танцуем возле своих растений (упражнение 14), гордимся ими (упражнение 15) и благодарим Природу и Солнце за мудрость и красоту. В данной программе «пластик-шоу» наиболее оптимальной следует признать «музыку саванны»: относительно медленную, тягучую, «бескрайнюю».

## «СЛАДКАЯ ПАРОЧКА»

(упражнения в парах с элементами  
«эротического воспитания», рис. 34)

Эта пробная, экспериментальная программа предусматривает создание условий, при которых естественным образом, косвенно может осуществляться «эротическое» воспитание дошкольников. Для этого и выбран метод работы в парах. В каждую пару должны войти мальчик и девочка. Не случайно и название программы — «сладкая парочка»: немного шутовское, но и серьезное. Парочка — это Он и Она, их взаимодействия. Мальчик должен знать, как подойти к девочке, так же как и девочка должна знать, как вести себя с мальчиком.

Лучше, чтобы пары образовывались самопроизвольно, по интересам и симпатиям. Мы уже знаем из теории Е. Е. Шулежко, что каждая возрастная группа так или иначе разбивается на подгруппы, кружки, микросоциумы. Почему бы не предположить, что самыми конечными, полновесными, удобными в жизни могут стать микросоциумы из двух человек (где он и она), которые в будущей, взрослой жизни и приводят к необходимости создания семьи — сначала из двух человек...

Наши мальчики и девочки разделились на пары и приняли исходное положение лежа на спине ногами (стопами) друг к другу (упражнение 1). Вот они «пробуждаются однажды ото сна», приподнимают головы и с чувством новизны, удивления и легкой тревоги вглядываются в лица друг друга (упражнение 2). Кого они там видят? Не Витьку и Ленку, а Мальчика, с которым интересно, и Девочку, с которой приятно, радостно быть рядом. Это лишь первые, робкие попытки постижения великой Тайны. Действия «чубчиков» и «хвостиков» еще неуклюжи и направлены в разные стороны (упражнение 3): мальчики делают свое, а девочки — свое. В какой-то момент приходит чувство единения, и наша «сладкая парочка» начинает действовать заодно, в одном направлении, дружно (упражнение 4). Недолго сохраняется эта гармония: снова разлад и некоторое естественное непонимание друг друга: в то время как мальчик выполняет подъем обеих ног вверх, девочка вытягивает ноги на полу, и наоборот (упражнение 5). Но вот малыши повернулись головами друг к другу и взялись за руки — это первый, самый невинный и естественный контакт между «чубчиками» и «хвостиками»:

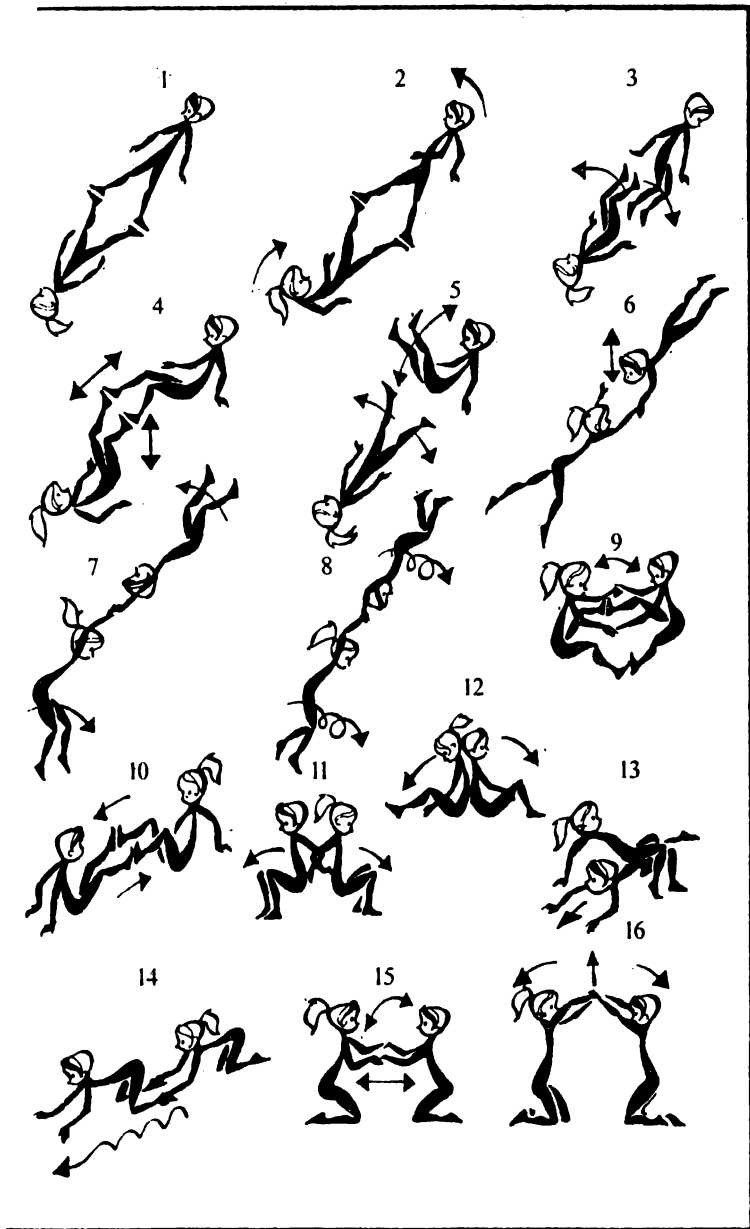


Рис. 34.

энергия чувствования, подспудно заложенная Природой в каждом маленьком человеке, начинает передаваться от партнера к партнеру, циркулируя в замкнутом пространстве и наполняя детские сердца новыми ощущениями (упражнение 6). Однако, хоть мы и держимся за руки и достигнут хороший энергетический контакт, еще не все получается дружно и одновременно (упражнение 7): мальчики выполняют движения ногами в одну сторону, в то время как девочки — в противоположную...

Ничего, это бывает — через некоторое время недоразумения устранились, и каждая наша пара действует дружно, слаженно, переворачиваясь, не разжимая рук, в одну сторону, затем в другую (упражнение 8). Уже большее взаимопонимание и гармония ощущаются в следующих веселых упражнениях в позе сидя (упражнения 9—12). Мальчик и девочка соприкасаются друг с другом не только стопами, но и руками, спинками, бедрами. Здесь необходимы взаимопонимание, ощущение друг друга в пространстве: наклоны не должны быть резкими, вызывающими боль (упражнение 9), но мальчик все же должен тянуть девочку чуть крепче, сильнее, чтобы она признала в нем лидера и почувствовала его силу. Педалеобразные движения ног в упражнении 10 также должны быть аккуратными, плавными, слаженными: подошвы не размыкаются, контакт не прерывается. В упражнении 11 захват предплечьями должен быть не грубым, а нежным, но мальчик в то же время остается хозяином положения и ведет девочку (как в танце!) при выполнении упражнений. В упражнении 12 требуется особенная осторожность, и мальчики должны это понимать, выполняя давление своим телом на спину девочки. А теперь можно порезвиться и таким образом — в ползаниях: подползая друг под друга (упражнение 13) и составляя поезд из паровоза и вагончика, где роль локомотива попеременно исполняют то мальчик, то девочка, но чаще мальчик — ведь он лидер, он «тягач», а девочка выполняет роль вагончика, ведомой (упражнение 14). Так и должно быть в семейной жизни в абсолютном большинстве случаев, а не наоборот! Но вот можно подвести некоторые итоги: нам неплохо было вдвоем, мы не скучали, мы стали дружнее, мы лучше узнали друг друга (упражнение 15). От этого нам радостно, весело, и мы с удовольствием улыбаемся Солнышку, источнику тепла, света, жизни! (Упражнение 16.)

## Раздел VI

### *Физкультурный праздник*

БТИ — «Зимушка-зима»	
СМИ — «В царстве Снежной королевы»	
Возраст	— для старшей и подготовительной групп.
Автор сценария	— инструктор по физической культуре Н. Л. Горобец
Консультант	— кандидат педагогических наук, доцент Н. Н. Ефименко

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

*Место проведения* — физкультурный (музыкальный) зал дошкольного учреждения

*Длительность праздника* — 65—75 минут.

### Материально-техническое обеспечение:

— гимнастические маты	—	2 шт.
— диск «Здоровье»	—	2 шт.
— гимнастические скамьи (доски)	—	2 шт.
— кубики	—	12—15 шт.
— «кирпичики»	—	12—15 шт.
— стойки (стулья)	—	2 шт.
— корзины для мячей	—	2 шт.
— дуги-барьеры	—	4 шт.
— кегли	—	6—8 шт.
— модули (валики)	—	2 шт.
— эстафетные палочки (бруски)	—	16—18 шт.
— мячи среднего размера	—	10 шт.
— малые (теннисные) мячи	—	10 шт.
— кубы большие	—	2 шт.
— кубы средние	—	6 шт.
— обручи	—	2 шт.
— ведерки	—	2 шт.

— метки для ходьбы	— 14—16 шт.
— гимнастические палки	— 2 шт.
— кассетный магнитофон	

### Участники праздника:

1. Две смешанные команды («Снеговички» и «Морозки») детей старшей и подготовительной возрастных групп (по 8—10 человек) с соответствующими эмблемами.

2. Персонажи: Снежная королева — воспитатель; Кай — мальчик старшей или подготовительной группы; Сказочник-Ведущий — инструктор по физической культуре.

3. Судейская коллегия: главный судья — заведующий, заместитель — методист; старший судья — инструктор по физической культуре; судьи — воспитатели, музыкальный работник, медсестра (врач).

4. В качестве зрителей присутствуют дети, родители, сотрудники детского сада, приглашенные гости.

## СЮЖЕТ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, уважаемые взрослые и дети! Сегодня мы предлагаем вам отправиться в сказку. Наверняка многие из вас слышали или читали о Снежной королеве и о брате и сестре — Кае и Герде, которые жили в доме у своей бабушки. Все было бы хорошо, если б не внезапно налетевшая вьюга, когда потемнело все вокруг, засыпало снегом, после чего таинственным образом пропал мальчик Кай. Это Снежная Королева похитила его и унесла к себе в Ледяное царство. Герда хотела тут же отправиться на поиски брата, но не могла оставить старенькую бабушку одну. Прослышав о такой беде, на помощь брату и сестре поспешили их друзья — «снеговички» и «морозки», которым не страшны ни холод, ни метели ледяного царства Снежной королевы.

*Под музыку (спортивный марш) команды входят в зал и, пройдя круг, располагаются на своих местах (рис. 35).*

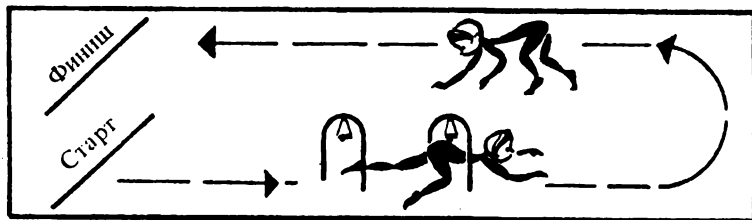
**В е д у щ и й.** Сейчас зима вступила в свои права, и царство Снежной королевы, может быть, не так уж и дале-

ко. Надо только проявить настойчивость, терпение, быть быстрыми, ловкими — тогда друзья Герды и Кая быстро найдут пропавшего мальчика.

### 1. «Снежный лабиринт»

**В е д у щ и й.** Уже в самом начале нашего пути я вижу первое препятствие, да такое, что и не перелезть через него! Придется пробираться ползком, в сугробах, в снежном лабиринте.

*Выполняется ползание по-пластунски под барьерами-дугами. Обратно нужно возвращаться на низких четвереньках. К каждой из дуг на определенной высоте прикреплен колокольчик. Необходимо проползти так, чтобы не задеть его какой-либо частью тела.*



ⓐ\* — дуги должны быть устойчивыми.

#### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Выигрывает та команда, участники которой первыми и качественно преодолеют препятствия. Эта и последующие эстафеты передаются касанием кистью руки либо плеча участника команды, стоящего в готовности у стартовой линии.

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

Штрафные очки: за каждое касание колокольчика участником эстафеты — из командной суммы вычитается по 0,1 балла.

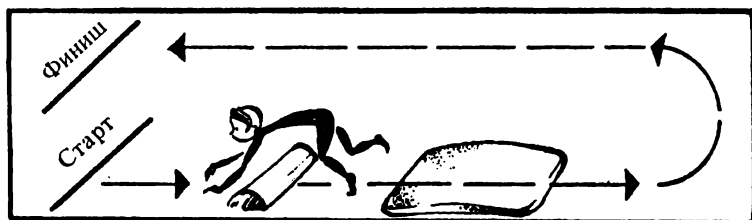
\* СБ — система безопасности (здесь и далее).



## 2. «Снежные запасы»

**В е д у щ и й.** Много снега намело этой зимой, и дальше на пути встречаются все более высокие сугробы. Посмотрим, как справятся со следующим заданием друзья Герды и Кая.

*Ползание на средних четвереньках задним ходом; переползание через валик; продвижение по мату и возвращение к своей команде.*



### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

Штрафные очки: за каждое касание «айсберга» из актива соответствующей команды вычитается 0,1 балла.

## 3. «Снежный завал»

**В е д у щ и й.** Видно, все-таки кто-то, проползая через сугроб, задел колокольчик, и теперь предстоит разбирать снежный завал. Звон колокольчика послужил причиной схода снежной лавины, которая внезапно и остановила отважных друзей. Но они не растерялись и принялись за работу!

*Сидя боком друг к другу, дети передают кубики и деревянные «кирпичики» из рук в руки, от направляющего в конец колонны. А мячи — «снежки» прокатывают под согнутыми ногами. Все предметы находятся в обруче возле направляющего. Выигрывает команда, которая первой передаст все предметы, т. е. «разберет завал». Количество предметов — по 15 в каждом обруче.*



ⓈБ — предметы, особенно деревянные «кирпичики» запрещено перебрасывать друг другу.

#### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

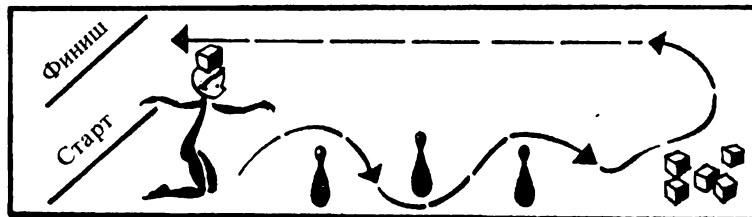
Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

Штрафные очки: снимается 0,1 балла за каждый уроненный или брошенный предмет, а также — за укатившийся мяч, подавать который должны судьи.

#### 4. «Волшебные кристаллы»

**В е д у щ и й.** С нелегким заданием мы только что дружно справились, но войти в ледяной дворец не так-то просто! А вдруг стража, стоящая при входе, спросит пароль или какое-нибудь волшебное слово? Что же предпримут наши друзья? Давайте понаблюдаем.

*Передвигаясь на высоких коленях, с кубиком на голове, и обходя вертикальные препятствия — кегли, участники команд выкладывают из кубиков букву «К». Возвращаться назад нужно также на высоких коленях, но спиной вперед.*



ⓈБ — передвижения на коленях проводить на достаточно мягком (амортизационном) покрытии.

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Выигрывает команда, которая первой сложит букву «К». Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

Штрафные очки: с команды снимается 0,1 балла за каждую сбитую кеглю, за каждый упавший кубик.

*После этой эстафеты судьи подводят предварительные итоги и объявляют их.*

**В е д у щ и й.** Друзья Кая и Герды решили, что, выложив две заглавные буквы титула и имени живущих в ледяном дворце К-оролевы и К-ая, — смогут в него попасть. Но что-то Снежная королева не спешит распахнуть двери своего дворца перед непрощенными гостями. Даже волшебные кристаллы не помогли! Неужели «Снеговики» и «Морозки» так не нравятся ей, что она не хочет их даже видеть?! Ведь, наверняка, в ее холодном царстве тоже живут вот такие пушистые снеговички и колючие морозки.

*Не успевает Ведущий произнести последние слова, как звучит музыка (или аудиозапись — вьюга, ветер воет, метель метет — «снежная музыка», например Антонио Вивальди — «Зима») и появляется Снежная королева в сопровождении мальчика Кая.*

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Почему же это я не хочу вас видеть?! Вот я и пришла, чтобы поближе познакомиться с вами. Только не вижу приветственных поклонов, которыми подобает встречать королеву.

**В е д у щ и й.** Прости нас, пожалуйста, ты так неожиданно появилась, и мы очень удивлены. Ведь слышали мы, что когда приближается Снежная королева, все вокруг замерзает и леденеет от холода. А мы этого совсем не почувствовали...

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Впервые такое происходит, и действительно странно, что вы не покрылись льдом при моем появлении?!

**В е д у щ и й.** А может, это потому, что твое сердце не такое уж холодное и хранит в себе огонек тепла и добра?

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Что за странные слова? В моем королевстве их не произносят, и вообще, что они значат?

**В е д у щ и й.** Улыбка, смех, веселье дарят тепло, а добро — это когда помогаешь кому-то в беде.

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Значит, я могу кому-нибудь помочь? (Обращается к участникам команд.)

*Дети отвечают утвердительными кивками и просят, чтобы она отпустила Кая домой к сестре и бабушке. Это и будет доброе дело.*

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Даже не знаю, что ответить вам. После того как вы появились у меня, во дворце стали происходить настоящие чудеса! Кай улыбается, чего я раньше никогда не видела. А я, оказывается, могу не только все замораживать вокруг, но и дарить тепло, доброе дело делать?! Ну что ж, будь по-вашему, — отпускаю я Кая!

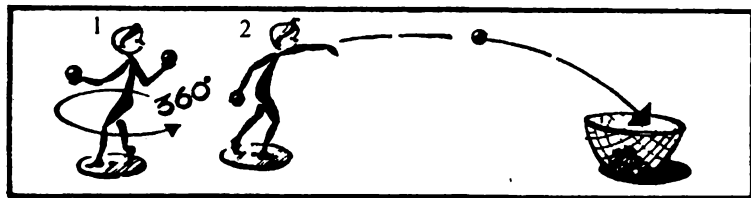
**В е д у щ и й.** Спасибо тебе, королева! Если хочешь, поиграй вместе с нами. Нашим друзьям нужно немного согреться, а то все-таки холодновато у тебя во дворце.

### 5. «На льдинах»

**В е д у щ и й.** Как непросто удержаться на плавающей льдинке, да еще сжимая в каждой руке по снежку, которыми затем необходимо попасть в «прорубь» (корзину).

*Итак, став лицом к корзине, каждый участник эстафеты должен (не переступая ступнями) развернуться на вращающемся диске «Здоровье» на 360°, затем переступить в обруч («примерзшая льдина») и попасть в корзину, последовательно метнув мяч сначала одной, затем — другой рукой. Время не учитывается, главное — точность)*

*Кай и Снежная королева также принимают участие в игре.*



**СБ** — при поворотах на дисках судьи должны подстраховывать детей от возможного падения.

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Выигрывает команда, забросившая большее количество «снежков».

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

За каждое переступание на диске или же сход с него хотя бы одной ногой из актива команды вычитается по 0,1 балла.

### 6. «Достань сосульку!»

**Снежная королева.** Весело мне с вами! Только вы пока не уходите — мы покажем вам свою игру! Высоко на горке лежат сосульки в ведерке: кто их первый принесет, тот меня и будет сопровождать!

*Сперва мальчик Кай показывает, как надо выполнять предлагаемое задание.*

*На верхней рейке шведской лестницы веревкой закреплено ведро, в котором лежат «сосульки» — эстафетные палочки. Выполнив ходьбу по наклонной скамейке (доске), необходимо залезть по лестнице наверх любым удобным способом, взять «сосульку», слезть и вернуться к команде опять же по наклонной дорожке.*



ⓈБ — возле лестницы должен находиться инструктор или воспитатель; на полу постелен мат.

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Выигрывает команда, ведро которой первым окажется пустым;

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

За каждую уроненную палочку — по 0,1 штрафных очка!

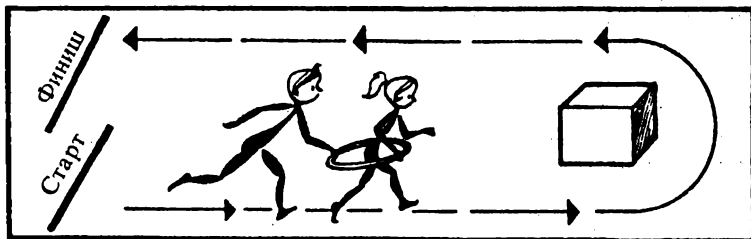
## 7. «На оленьих упряжках»

**В е д у щ и й.** Интересную игру Вы придумали, знали, наверное, что сосульки — любимое лакомство снеговичков. Но нам уже пора, заждались нас Герда с бабушкой. Вот радости будет, когда они увидят Кая!

**С н е ж н а я к о р о л е в а.** Дороги в моем королевстве совсем снегом замело. Помогут вам скорее добраться до дома мои быстрые олени, а я провожу вас до границ Ледяного царства.

*Выполняется бег парами: двое, держа обруч одной рукой, бегут, имитируя оленью упряжку. По залу, по кругу, «проезжает» Снежная королева, прощаясь с детьми и зрителями. Затем начинается эстафета.*

*Продвигаясь вперед, необходимо обежать куб — «сугроб» и вернуться на свое место.*



### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Побеждает команда, которая первой завершит эстафету.

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

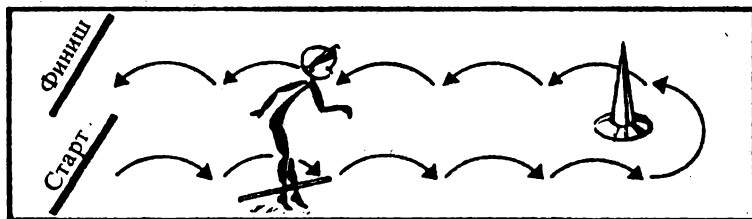
Штрафные очки: вычитается 0,1 балла — если «оленья упряжка» заденет куб — «сугроб».

## 8. «Через торосы»

**В е д у щ и й.** Вот уже виден дом, где так дружно и счастливо жили Кай и Герда. «Снеговички» и «Морозки» прибавили шагу — ведь каждый хочет первым сообщить радостную новость! Но на пути приходится преодолевать торосы — ледовые нагромождения!»

*Участники эстафеты зажимают ногами (голенями) чуть ниже колен гимнастическую палку и выполняют подскоки на*

двух ногах с продвижением вокруг стойки, возвращаясь к линии старта таким же образом.



#### СИСТЕМА ОЦЕНКИ:

Побеждает команда, которая первой «припрыгала» к стартовой линии.

Выигрыш — 2 балла; ничья — 1 балл; проигрыш — 0 баллов.

Штрафные очки: из актива соответствующей команды вычитается по 0,1 балла за каждую потерю гимнастической палки или касание ею стойки, пола.

*После проведения этой эстафеты судьи подводят окончательные итоги. Чтобы заполнить паузу до объявления итогов, можно всем дружно убрать основное оборудование, инвентарь, заняться отгадыванием загадок (на зимнюю тематику), которые будет задавать Ведущий.*

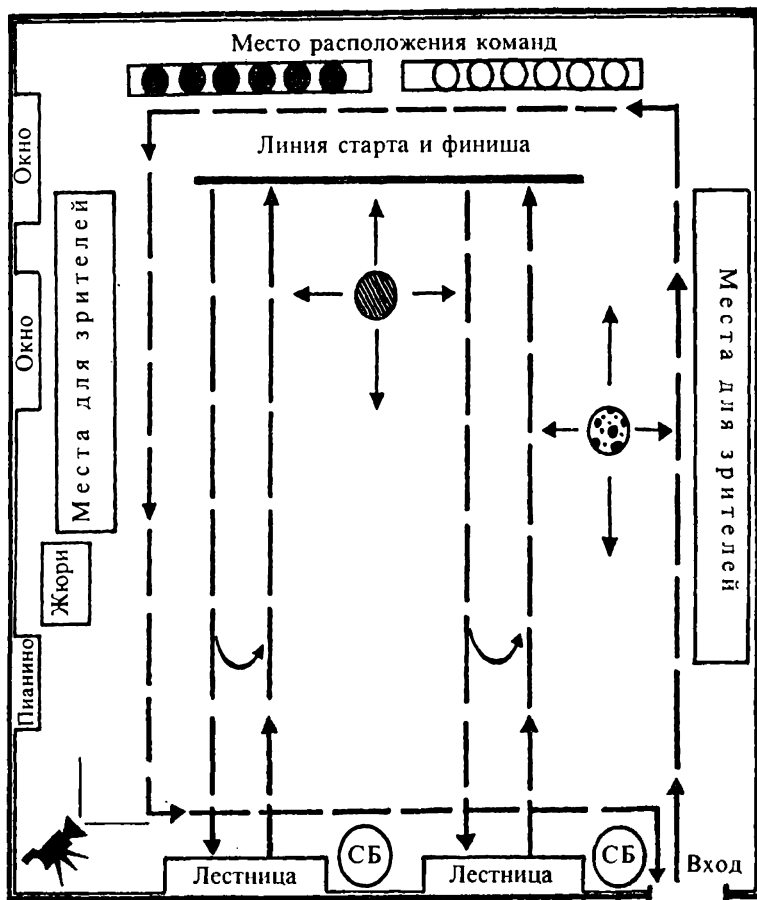


Рис. 35. Пространственно-графическое оформление.





**Судейский протокол личного зачета физкультурного  
праздника**

**«В ЦАРСТВЕ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ»**

№ п/п	Название эстафет (игр)	Фамилия и имя лучших участников каждой эстафеты	Для замستок
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Итоги (к поощрению): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_  
М.П. Секретарь \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## РИТУАЛ НАГРАЖДЕНИЯ

Главный судья соревнований (заведующий) или же его заместитель (методист), держа в руках протоколы общекомандного и личного зачетов, подводит первый общий итог праздника-соревнования.

Прежде всего необходимо акцентировать внимание на положительных проявлениях достоинств участников соревнований: стремлении к победе, дружественной поддержке своих товарищей, честности и благородстве в соревнованиях, рыцарском поведении по отношению к соперникам, мальчиков — к девочкам и т. д.

Затем кратко остановимся на негативных моментах, если они имели место: излишней азартности, стремлении к выигрышу любой ценой, хитрости, агрессивности и т. д.

Далее судья отмечает интересную, равную по силам, достойную борьбу всех команд, но в то же время сообщает, что удача сегодня все же сопутствовала одной из них. Называется команда-победительница, которой аплодируют все — и зрители, и соперники! Потом называется команда, занявшая второе (третье и т. д.) место — также должны прозвучать дружные, поддерживающие аплодисменты зала и соперников.

Команда-победительница награждается общегрупповым вкусным призом — это может быть красиво испеченный большой торт или пирог, чтобы хватило полакомиться участникам команд (для этого пирог заранее разрезается пополам или по кусочкам, чтобы капитану команды-победительницы сразу же было удобно поощрить достойных соперников угощением: вручить им часть пирога или же соответствующее количество нарезанных долек).

Затем судья переходит к индивидуальным поощрениям участников команд по итогам каждой из проведенных эстафет. Таким образом общее грустное впечатление от проигрыша будет компенсировано положительными эмоциями в результате индивидуального поощрения некоторых участников проигравшей команды. В качестве призов могут быть значки, календарики, игрушки, книжки, блокноты, мелкий физкультурный инвентарь (теннисные мячики, кистевые эспандеры, обручи, мячи и т. д.) или ученические принадлежности (набор фломастеров, карандаши, ручки и т. д.).

На возникшем в процессе награждения положительном эмоциональном фоне главный судья, подводя итоги сорев-

нований, подчеркивает, что на то и спорт, и состязания, чтобы постоянно проверять свою силу, ловкость, умелость, дружелюбность, способность не сдаваться, не огорчаться проигрышу, а мечтать о победе, тренироваться — и успех обязательно придет! Здесь можно сфотографировать на память участников команд и судей.

Под мажорно-торжественный марш команды (впереди — команда победителей) делают круг почета — зрители аплодисментами стоя провожают участников завершившегося праздника!

## Раздел VII

*Через движение и игру —  
к воспитанию человека будущего:  
комплексная педагогика жизни*

## Общечеловеческие задачи физического воспитания дошкольников

Завершая этой главой знакомство с авторской системой физического воспитания дошкольников, рассмотрим вопросы, касающиеся не только двигательного развития растущих малышей. Возможности физического воспитания необходимо видеть в более широком, общечеловеческом плане. Физическое воспитание детей не должно сводиться только к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике дошкольных и школьных учреждений в течение многих лет. Двигательная активность в физическом воспитании является чудесной основой для других видов учебно-воспитательной работы. Вот почему в нашем физкультурном зале высоко на стене мы повесили девиз: «Через движение и игру — к лучшей жизни!». Согласитесь, что никакая другая деятельность не является столь благоприятной для освоения детьми знаний об окружающем мире, его законах, особенностях. Много можно узнать, сидя за столом, но неизмеримо больше можно постичь в движении, в двигательной-игровой деятельности. Кроме традиционных в авторской программе мной сформулирован целый блок сопутствующих задач, решение которых сделает наших детей лучше: умнее, человечнее, разностороннее. Вот лишь некоторые из них:

1. Формирование посредством движений пространственных, временных и энергетических представлений (в зависимости от уровня интеллектуального развития ребенка):

- длинный — короткий (длиннее — короче),
- малый — большой (меньше — больше),
- узкий — широкий (уже — шире),
- дальний — ближний (дальше — ближе),
- верхний — нижний (выше — ниже),
- левый — правый (левее — правее),
- задний — передний (назад — вперед),
- тонкий — толстый (тоньше — толще),

- медленный — быстрый (медленнее — быстрее),
- частый — редкий (чаще — реже),
- много — мало (больше — меньше),
- долгий — скорый (дольше — скорее),
- сильный — слабый (сильнее — слабее),
- предложенных отношений: «на», «у», «в», «возле», «около», «рядом», «за», «над», «под», «перед», «между» и др.

2. Изучение в процессе двигательной деятельности физических свойств, фактуры материалов и предметов по типу: тяжелый — легкий, гладкий — шершавый, плотный — пористый, эластичный — хрупкий, мягкий — твердый, холодный — горячий, мокрый — сухой и т. д.

3. Ознакомление в процессе физического воспитания с назначением различных типов предметов (приспособлений) и формирование на этой основе элементов «орудийной» логики (для чего и как применяется тот или иной предмет).

4. Уточнение, расширение и активизация глагольного словаря детей:

- ловить, бросать, катать, набивать, футболить (мяч);
- висеть, перехватывать руками, раскачиваться, подвешивать (предметы и приспособления) на перекладине;
- подниматься, опускаться, лазить, наклоняться, спрыгивать (с использованием гимнастической лестницы).

5. Развитие посредством двигательных заданий, игр и эстафет математических представлений, а также внимания, логики, памяти, наблюдательности.

6. Воспитание у детей необходимых личностных качеств — таких как честность, смелость, сострадание, настойчивость, справедливость, скромность, целенаправленность.

7. Формирование в процессе двигательной деятельности необходимых эстетических и этических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков); воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим, другими окружающими; пробуждение у детей чувства прекрасного, гармонии (в действиях, языке, музыке, природе и т. д.).

8. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, создание мотива-

ции к ней, выработка правильных эмоциональных реакций на те или иные двигательные (игровые) ситуации.

Меня уже давно не коробит традиционное пренебрежительное отношение многих людей, и педагогов в частности, к физической культуре как предмету. Соответственное невысокое мнение годами формировалось и по отношению к педагогам, ведущим физическое воспитание. Но времена меняются, меняется и традиционное представление о физическом воспитании как о дисциплине «бей-беги!». Мне просто жаль тех людей, которые еще недопонимают огромного значения физической культуры для здоровья детей, формирования их характера, жизненной позиции, интеллекта и личностных качеств. Перед началом каждого семинара я повторяю для собравшихся в зале коллег свое профессиональное кредо, которое взято мной в качестве эпиграфа к учебному пособию:

**«Физическое воспитание есть огромный прекрасный, но таинственный Космос, через постижение которого можно приблизиться к Истине и Счастью!»**

И это не просто красивая фраза, к ней я пришел, каждодневно постигая теорию и практику физического воспитания детей. Мне думается, что чтение этой книги убедит и вас, уважаемые коллеги, в таком же видении принципиально новой системы физического воспитания, которая (хочется верить!) уже в ближайшие десятилетия станет основой **«комплексной педагогики жизни»**, о которой и пойдет речь ниже.

### **Физическое воспитание как основа «комплексной педагогики жизни»**

Более глубокие размышления о роли физического воспитания в жизни растущего ребенка привели меня к интересному выводу, которым я и хочу с вами поделиться. Началось все с наблюдения, что сплошь и рядом отличник в учебе не очень хорошо ориентируется в реальной, повседневной жизни. Это поначалу может показаться вам мало-значимым, однако не спешите... Я стал задавать себе такие «странные» вопросы: нужно ли ребенку зазубривать протяженность земного экватора, диаметр планеты Марс



или порядок удаления планет от Земли, помнить все элементы таблицы Менделеева или химические формулы? Подобные вопросы больше относятся к детям школьного возраста, но в данном случае это не принципиально. Давайте посмотрим на проблему шире — какой же должна быть Педагогика? Дающей огромный объем тут же забываемой информации из разных областей знания или вооружающей ребенка (человека) знаниями основ бытия, Вселенских и Земных законов — законов растительного, животного мира, мира людей, их общественных отношений?! Второй вариант лично мне кажется предпочтительным. Нужно освободить педагогику и от всяческих идеологий, кроме идеологии общечеловеческих ценностей, проверенной веками... Ребенок должен не заучивать, не зубрить, а овладевать инструментами самостоятельного познания, исследования с целью получения ответов на интересующие его вопросы. Из системы «запоминающей» он должен перейти в систему «анализирующую», постигающую многочисленные жизненные истины.

Все сказанное выше в равной мере относится и к дошкольной педагогике. Итак, первый мой вывод состоит в том, что педагогика должна быть жизненной, помогающей ребенку ориентироваться в окружающих жизненных условиях, правильно реагировать на те или иные жизненные ситуации, добиваться радости, гармонии, счастья!

Педагогику XXI века я вижу не педагогикой отдельных, обособленных друг от друга дисциплин, а единой комплексной наукой жизни, вбирающей в себя самое главное, самое нужное знание. Малышей будут учить не чисто математике, природоведению, языку, трудовой деятельности, музыке, движениям — их будут учить Жизни! И все частные предметы как бы сольются в единый, находя взаимосвязи между собой, органично дополняя друг друга.

Пока это пусть и не очень далекие, но все же мечты. Но уже сегодня творческие педагоги могут внедрять в практику дошкольных учреждений этот новый стиль работы, который я назвал стилем «Компеджи» (сокращенно от «комплексная педагогика жизни»). В основу этого предмета, да и стиля в целом, должна быть положена двигательнo-игровая активность детей, умело направляемая педагогом. Таким образом, физическое воспитание, особенно в дошкольном детстве и начальной школе, мне видится основным предметом, через который педагог будет постигать

вместе с малышами необходимые общечеловеческие истины. Очень часто, показывая коллегам свои видеоролики или живую, практическую работу с детьми, я спрашивал зал: «Разве это физкультура?! Нет, это нечто большее, а именно — комплексная педагогика жизни!» В качестве примера хочу привести лишь одно из многочисленных занятий, проведенных в стиле «Компеджи». Оно называется «В дебрях Амазонки» (проходит в лазательном двигательном режиме). Решая конкретные двигательные задачи, только на одном занятии я успел дать детям подготовительной группы еще и следующие жизненные знания:

- объяснил им, что такое песчаная мель, на которую будто бы налетел наш фрегат, после чего мы и вынуждены были высадиться на берег незнакомого материка;
- познакомил детей с Южной Америкой, объяснил им ее расположение, кратко рассказал о климате, растительности, о самой великой реке мира — Амазонке;
- учил, как преодолевать кажущиеся сложными препятствия: слишком высокие, колючие, со скользкими ветками и т. п.;
- познакомил с тем, как действует отряд во время путешествий; какова роль командира отряда, его помощников, медсестры, замыкающего;
- кратко описал животный мир джунглей (аллигаторы, анаконды, пираньи, обезьяны и даже тропические мухи);
- вместе с детьми мы составили перечень самых необходимых туристских принадлежностей (вода, спички, еда, топорик, компас и т. д.);
- познакомил ребят со сторонами света и принципом действия магнитной стрелки компаса;
- обыграл ситуацию — как пользоваться медицинской аптечкой первой помощи;
- познакомил с некоторыми лечебными растениями, которыми можно дезинфицировать рану;
- вместе с детьми мы «попробовали» вкусные тропические плоды (вспоминали их названия).

И это неполный перечень той общечеловеческой информации, которую я дал детишкам на занятии по физической культуре. Мною опущены здесь те многочисленные педагогические нюансы, которые также имели место.

Конечно, проводить каждое занятие в таком стиле поначалу покажется трудным. Нужно осваивать его постепенно, устраивая подобные игры, например, один раз в две недели (это каждый педагог решит для себя сам). Постепенно стиль «Компеджи» должен распространиться на большинство занятий по физической культуре. В процессе двигательной-игровой деятельности малыши получают массу интересной информации из биологии, географии, астрономии, истории, литературы, музыки, этики, сведения о различных профессиях... Да, да! В последнее время я стал понимать, что при желании и необходимой педагогической организации можно уже в детском саду и начальной школе формировать профессиональную инфраструктуру общества будущего, давая малышам знания о разных нужных профессиях, знакомя их с профессиональной спецификой, терминологией, правилами. И всё это в ненавязчивой игровой форме. Я даже сформулировал отдельное направление в своей системе, которое условно назвал «Профессиональная ориентация в физическом воспитании дошкольников», и планирую издать в виде практического приложения с конкретными комплексами к моей авторской программе. Уже наработаны такие игровые занятия, как: «Круть и Верть (или часовых дел мастера)», «Строители», «Пожарные», «Боцман и юнги», «Матрось».

Через физическое воспитание очень интересно может проводиться национальная тема страны, включающая в себя историю государства, народные традиции, обычаи, обряды, язык, песенное творчество. Первые пробы в этом плане уже есть. Разрабатывается большая тематическая игра «Запорожская сечь», которая будет состоять из нескольких занятий в виде ситуационных мини-игр: «Знакомство с островом Хортица», «Строим корабли», «По Днепру — до Черного моря», «Осада крепости», «В плену», «Побег из плена», «Возвращение на Родину» и др. Ниже вашему вниманию будет предложен план-сценарий занятия «Знакомство с островом Хортица», предназначенный для работы с детьми преимущественно русскоязычных регионов страны. В конспекте сценария, да и на самом занятии педагог использует как русский язык, так и украинский, — это отражает определенную «языковую переходность» нашего времени. Постепенно доля украинского языка должна возрастать.

## СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ «ЗНАКОМСТВО С ОСТРОВОМ ХОРТИЦА»

Преобладающий двигательный режим  
лежаче-ползательный (рис. 36)

В роли Ведущего, «заводилы», выступает воспитатель или инструктор по физической культуре. Он же является изобретателем (винахідником) «Машины времени», которая по нашему желанию может перенести нас в любое место на земном шаре, в любое время (даже в прошлое и будущее!), в любую жизненную ситуацию.

Дети вместе с ведущим разглядывают «чудо-машину», как вдруг кто-то обращает внимание на конверт, который невзначай выпал из кармана педагога. Все дружно рассматривают картинку на конверте, изображающую герб Войска Запорожского. Слышатся вопросы: «Кто такие казаки? Что за войско? Где они жили и с кем сражались?» Сама ситуация подсказывает, что нужно «крутануть» «Машину времени» и попасть на живописный остров Хортица, лежащий ниже каменных порогов могучего Днепра. Отсюда и название — Запорожье! Итак, сюжет первого фольклорного занятия по большой теме «Запорожская Сечь» посвящен знакомству с островом Хортица, тем самым местом, откуда и пошла легендарная Сечь.

Название «Сечь» произошло от слова «отсекать, отрезать», т. к. берега у острова были скалистые, непреступные...

Здесь педагог обращает внимание мальчиков на то, что мы живем на Украине, той самой Украине, где еще 500 лет назад жили славные запорожские казаки. И так как мы живем на этой земле, то должны попробовать разговаривать (общаться) на украинском языке. А то ведь тех, кто не может говорить на их родном языке, казаки не примут в свое войско. «А теперь я буду вашим атаманом», — сообщает педагог и далее продолжает по-украински (здесь текст предлагается в русском переводе).

«Смотрите-ка, что это катится с горы, наверно, это перекати-поле» — последовательные переворачивания со спины на живот и наоборот, в положении лежа, с вытянутыми над головой руками (упражнение 1). В этом месте Ведущий проговаривает:

«Віс вітер, степ гарячий,  
Що то котиться. Хто скаче?»

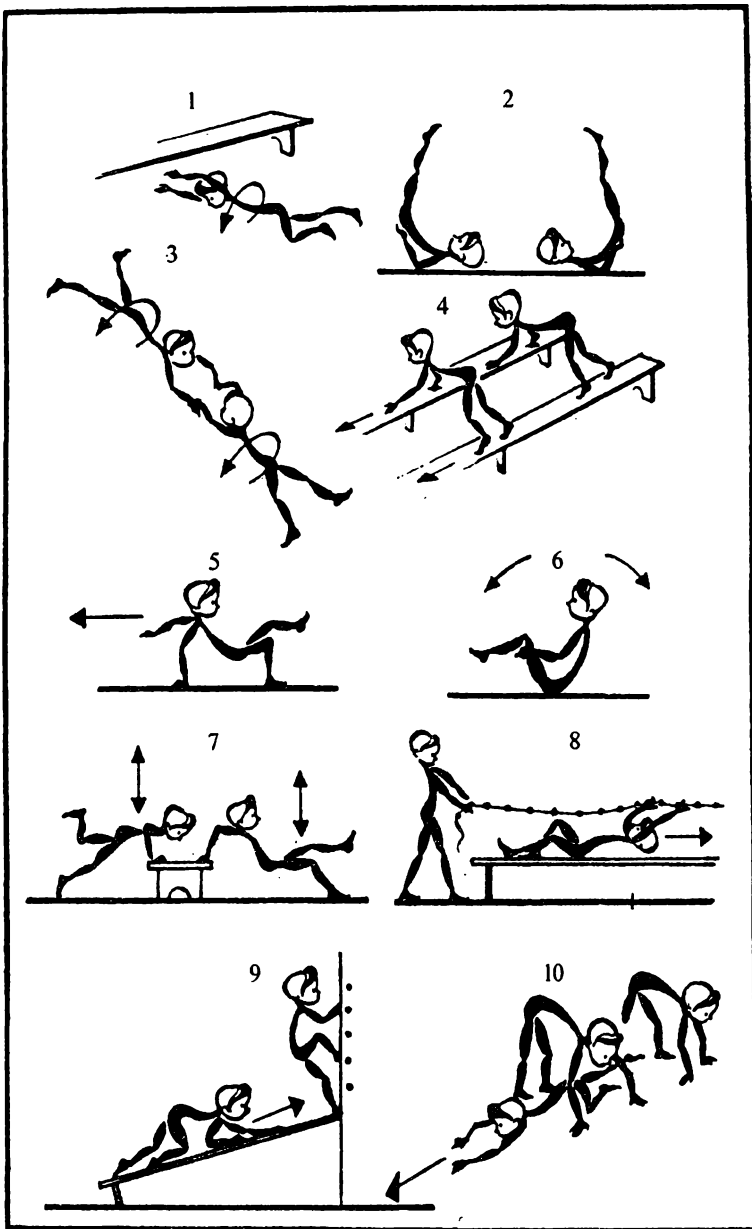


Рис. 36.

Озирнувся я навколо —  
Так це ж перекоти-поле!»\*

Скатились дети с горки и оказались на лесной полянке, а вокруг дубовая роща. Педагог дает команду всем раскатиться по полянке и превратиться в деревья — молодые дубки. Ведущий изображает большой, старый, но могучий Дуб, который был центром казацких собраний, священным для сечевиков местом.

«Дуб кремезний, величезний  
Серед острова стоїть:  
Гілки в небо просягає,  
Листям тихо шепотить».\*

Педагог поднимается, подходит к каждому «молодому дубку» и, имитируя шум ветра, раскачивает детей за ноги — они же при этом должны сохранить равновесие и «стройность» (упражнение 2). «Дубовая роща еще зовется дубравою». Слышится стук топора. Это казаки заготавливают бревна для своих домов, укреплений и лодок. И наши «дубки», не дожидаясь казаков, сами падают на землю, изображая бревна. Выполняется упражнение «Два бревна» (упражнение 3): дети ложатся на пол лицом друг к другу, берутся за кисти рук и делают одновременные синхронные переворачивания «в сторону реки, берег которой в этом месте сильно заболочен». (Педагог указывает направление движения по длине зала.) Упражнение выполняется как в одну сторону, так и в другую.

Далее ребята приступают к упражнению «Болото»: вместе с педагогом «переносят большие бревна и укладывают их поперек болота — надо же перейти на сухое место». Выполняется упражнение так, как изображено на рис. 36 (упражнение 4). Повторяется несколько раз. Тут «атаман с казачатами подражает лягушкам, квакая на все лады (у кого лучше получится!).

Скоро смелые путешественники вышли к берегу Днепра.

«Гей, Дніпро, велика річка,  
Не проплить у черевичку!  
Простягнувся він до краю —  
Мабуть берегів не має...»\*

«Ну вот мы и на берегу — а кто это там так странно передвигается: не как все, а задом наперед?»

---

\* Тут и далее зарифмовано автором.

«Шув-бовсь, пирнуло в річку,  
Холоднечую водичку!»\*

Да это же раки! Давайте и мы так попробуем!» Дети выполняют упражнение «Раки» (упражнение 5).

— А что это там покачивается на волнах?

— Лодочки! Лодочки!

— Раз, два, три, четыре, пять, начинаем их качать!

Здесь Ведущий вместе с детьми имитирует покачивание лодочек на волнах — упражнение «Лодочки» (упражнение 6).

Знакомство с островом Хортица продолжается — уже и солнышко стоит высоко, припекает, захотелось ребятам-казачкам водицы испить. Выполняется упражнение «Криница» (Колодец) — упражнение 7. Оно сопровождается такими словами:

«Ось в кустах криничка —  
Чиста водичка  
Тече собі з-під землі,  
Та впадає в річку».\*

— Что-то и тут топкое место...

— Да это же плавни, а вокруг камыш.

— А вон мостик с веревкой...

«Якщо ви не трясогузки,  
Так хватайтесь за мотузки!  
Гей, хлопчата-козаки,  
Просувайтесь вздовж ріки».\*

Юные запорожцы выполняют упражнение «Переправа» (упражнение 8) — переправляются через плавни на холмик, который постепенно переходит в скалу. Атаман и казаки кричат: «Эге-ге-ге» и ждут пока откликнется горное эхо. Надо штурмовать скалу! Упражнение так и называется «Штурм скалы». Оно выполняется до тех пор, пока смельчаки не одержат победу. Недаром на той скале красуется герб Войска Запорожского, который казачата с уважением рассматривают.

Ведущий с выражением произносит:

«А щоб знав ти,  
А щоб знав ти,  
І герої-козаки,  
Малюками теж були  
І ось так, як ти росли!»

Но пора возвращаться! Взглянули вниз — а там какой-то вход в подземелье... «Пещера! Пещера!» — и смелые ребята решили возвращаться на поляну через подземный ход (выполняется упражнение 10 — «Пещера»).

Когда все путешественники вылезли из пещеры, они построились в колонну по одному, обходят поляну и под бодрую музыку поют:

«А нам шляху не питать,  
Прямо степом мандрувать  
Гей, гей — долю доганять...»

Постепенно переходят на бег, сначала медленный, потом более быстрый. Через какое-то время темп снижается, дети переходят на ходьбу, потом и совсем останавливаются. Они окружают Ведущего, который начинает крутить «Машину времени». При этом надо приговаривать что-нибудь веселое, казацкое, типа:

«Ішли свині по дубині,  
А за ними кабанці,  
Ас, бас, бері, біс,  
Ти за зайцем підеш в ліс».

или

«Так гречаники я їв,  
що аж то штанів упрів!»

Каждый мальчишка старается сказать что-нибудь такое смачное, задорное. Остальные слушают, смеются.

Затем дети зажмуриваются, кружатся на месте, а открыв глаза, оказываются в своем детском саду.

В е д у щ и й. Вот и расстаял, как утренний туман, остров Хортица с его степным ветром, ярким солнцем, зелеными дубравами, рекой Днестром, богатой рыбою и раками, могучей рекой с кремнистыми скалами, на одной из которых еще минуту назад «красовался герб Войска Запорожского».



## **«ЭРОТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПЕДАГОГИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА**

Уважаемые коллеги, продолжая разработку и популяризацию «Театра физического воспитания дошкольников» как нового стиля работы с детьми, открываю для себя все новые и новые аспекты, всестороннее изучение которых несомненно обогатит педагогику дошкольного детства, сделав ее более действенной, перспективной. К числу новаций относится идея о так называемом «разнополом физическом воспитании» малышей, подразумевающей реализацию в педагогическом процессе мужественного начала для мальчиков и женственного — для девочек. Углубившись в проблему, я очень скоро понял, какое значение имеет данное направление как для педагогики, так и в широком смысле для становления подрастающего поколения, взрослого будущего нашей страны. Я приглашаю творческих педагогов, медиков, психологов присоединиться к изучению «эротической культуры» применимо к детям и ее реализации в процессе физического воспитания дошкольников. Предлагаемый вашему вниманию раздел является лишь первым шагом в данном направлении, призывом обратить пристальное внимание на огромное белое пятно в педагогике дошкольного детства.

### **Два природных начала**

Давно известно, что весь животный и растительный мир, окружающий нас, делится на два космических начала: мужское и женское. Такое разделение, такое противостояние мы можем наблюдать практически везде: у цветов и плодов, у насекомых, у рыб, птиц, других животных и конечно же, у людей. Граница между мужскими и женскими началами проходит через все наше восприятие Вселенной, она имеет место на всех параллелях и меридианах, на севере и на юге, в пустыне и в джунглях, в любое время дня и ночи. Оба эти начала вечны и бесконечны, и мы не можем не считаться с этим. Выходя за рамки только физиологических различий между мужчиной и женщиной, предлагаю для большего обобщения называть эти два начала мужественным и женственным. Мальчик и девочка, юноша и девушка, мужчина и женщина — это и разный звук, и

разный цвет, и разный запах, и разная форма, и разная энергия. Эти два начала мы находим в литературе, поэзии, музыке, скульптуре, живописи, театре, спорте!

На каждом из проводимых мной в различных городах Украины и России семинарах я спрашиваю своих коллег, дошкольных педагогов, какие геометрические фигуры (по форме) более ассоциируются с мальчиками, а какие — с девочками. Практически во всех случаях наши мнения совпадают: мальчики представляются чаще всего в виде условных треугольников, квадратов и (лучше всего, на мой взгляд) прямоугольников. Прямоугольник очень подходит для выражения психофизических особенностей мальчиков — юношей — мужчин. Прямоугольник большой сам по себе, с устойчивым основанием (как бы крепко стоящий на ногах), незатейливый, но ладно скроенный, надежный. Его форма напоминает железобетонный блок, монолит, опору, фундамент. Согласитесь, что данное предназначение подходит для мужской половины человечества.

Говоря же о девочках, все единодушно присваивают им форму эллипса или круга (маленького кружочка, уступающего по размерам мальчиговому прямоугольнику). И в этом тоже есть смысл — размер указывает на потенциальную силу, энергетику, ведь недаром женщин называют слабой половиной человечества. К тому же форма круга выражает гибкость женской психики, ее способность адаптироваться к разнообразным условиям жизни, умение быть более лояльной, ищущей компромиссы, обходящей острые углы, смягчающей удары и т. д. Кроме того, шарообразный округлый предмет, более податливый, подвижный, способный перемещаться в нужном направлении — он словно ведомый, катящийся за более основательной устойчивой фигурой (например, прямоугольником). Обратите внимание, что традиционно в танцах ведет партнершу мужчина, женщина же следует его ритму.

Итак, на рис. 37 изображены условные мальчики (в виде прямоугольника) и девочки (в виде меньшего по размерам круга). Посредине же между ними располагается нечто среднее: не прямоугольник, не круг, не квадрат (меньший по размерам, чем прямоугольник, но больший, чем круг). Я назвал эту фигуру — «продукт обезличенной педагогики», той самой педагогики, когда обучение и воспитание

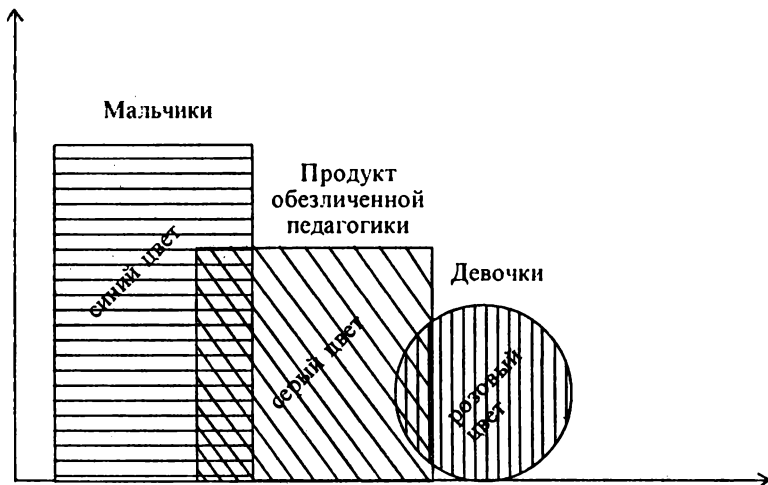


Рис. 37. Мужественное и женственное начала в форме и цвете (условно)

дошкольников одинаково как для мальчиков, так и для девочек: с одинаковыми нормативами, одинаковыми упражнениями, в одинаковом стиле, с одинаковыми требованиями. На мой взгляд, это недопустимо! Однако, к большому сожалению, в подавляющем большинстве случаев вся наша дошкольная педагогика стоит именно на этих «усредненных» позициях, ориентируясь на среднестатистического ребенка. Не мальчика или девочку, а именно ребенка. Таким образом мы теряем Мужчину и Женщину уже в начале пути, в дошкольном детстве. Большинство мальчишек вырастают вялыми, слабыми, капризными, безвольными, в чем-то очень похожими на девочек. В то же время многие девочки к выпуску в школу приобретают такие чисто мальчишеские качества, как лидерство, агрессивность, смелость, бойкость и т. д. В результате сплошь и рядом мы видим детей, не похожих ни на мальчиков, ни на девочек — таких среднеполюх существ со смешанным психическим и физическим статусом. Возьмем, к примеру, цвет. Каким цветом можно выразить мужественное начало? Конечно же синим, в раннем возрасте — голубым (голубая коляска, голубое одеяльце, голубые пеленки, распашонки для мальчиков), а далее, по мере взросления —

все более насыщенным, строгим, темно-синим. Каким же цветом можно выразить жественное начало? Здесь мнение тоже единогласно — розовым: цветом легкости, нежности, своеобразной слабости.

Такие же тенденции можно отметить в звуках, музыке, музыкальных инструментах. Я надеюсь, вы не станете оспаривать тот факт, что мальчикам — юношам — мужчинам более присущи низкие звуки голоса, в то время как у девочек — девушек — женщин преобладают высокие тоналности в звукопроизнесении, пении, крике. К числу условно мужских по звучанию я бы отнес следующие музыкальные инструменты: барабан, там-там, бас-гитару, саксофон, контрабас. Более женскими по звучанию можно считать арфу, скрипку, флейту, соло-гитару. Можно было бы бесконечно долго обнаруживать в окружающем нас мире аналогичные параллели-сравнения, но в данном случае в этом просто нет необходимости...

Итак, учитывая все вышеизложенное, делаем следующий вывод: поскольку педагогика должна отражать существующие природные закономерности (в частности, об имеющих место мужественном и женственном началах в окружающем нас мире), то одним из ведущих педагогических принципов должен стать принцип двух начал в педагогическом процессе. Данный принцип (для краткости назовем его принципом двух начал) подразумевает, что обучение и воспитание дошкольников наряду с общими тенденциями должны иметь свои различия, отражающие особенности мужественного начала у мальчиков и женственного — у девочек. Педагогический процесс при таком подходе будет иметь различный стиль, различный тон, различную направленность: для мальчиков — свои, для девочек — свои.

### **Разнополюе физическое воспитание дошкольников**

Первое, что сразу приходит на ум, — это отдельные занятия по физической культуре для мальчиков и для девочек. Такую идею уже начали внедрять в практику в некоторых дошкольных учреждениях г. Севастополя: одно занятие в неделю проводится отдельно, по подгруппам, а второе занятие — объединенное. В данной формуле есть разумное зерно: мы не только разделяем эти два начала,

но и объединяем их. О тенденции объединения поговорим позднее, пока же мы рассматриваем разъединение (отличительность) мужественного и женственного стиля в физическом воспитании дошкольников. Эта различительность уже была учтена мной в новой авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» (в разделе воспитательных задач). Ведь двигательльно-игровая деятельность детей создает наилучшие условия для моделирования названных выше направлений в педагогике. Сидя за столом-партой невозможно во всей полноте ощутить свое природное начало: мальчикам — свое, девочкам — свое. Необходимы движение, действие, игра! Все это и обеспечивает физическое воспитание, проводимое в соответствии с предлагаемыми мной подходами.

Задайте коллегам-педагогам, родителям, друзьям вопрос: какими они хотели бы видеть в будущем своих мальчиков и девочек? Пусть несколькими словами они попытаются создать идеальный (модельный) образ Мужчины и Женщины. При известном разбросе в ответах на данный вопрос суть высказанных пожеланий свелась бы к следующим характеристикам — хотели, чтобы:

#### **Мужчина был**

1. Умным.
2. Ответственным.
3. Благородным.
4. Активным.
5. Целеустремленным.
6. Лидирующим.
7. Волевым.
8. Терпеливым.
9. Настойчивым.
10. Решительным.
11. Смелым.
12. Сильным.
13. Выносливым.

#### **Женщина была**

1. Мудрой.
2. Милой.
3. Нежной.
4. Ласковой.
5. Красивой.
6. Чувственной.
7. Музыкальной.
8. Артистичной.
9. Изящной.
10. Пластичной.
11. Точной в движениях
12. Стройной.
13. Гибкой.

Перечисленные выше модельные составляющие и должны прививаться детям в процессе каждодневных занятий и, в первую очередь, на занятиях по физической культуре.

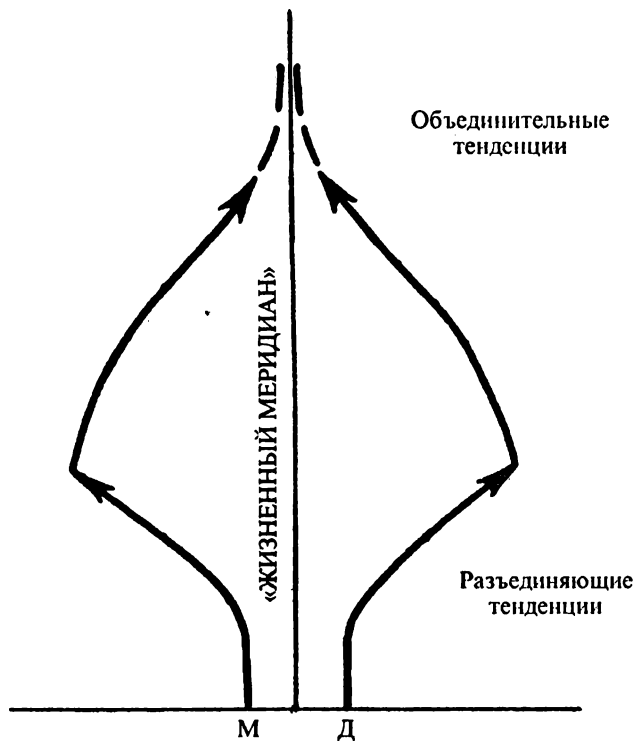


Рис. 38. Разнополюе физическое воспитание и «эротическая культура» дошкольников (единство и борьба противоположностей)

Итак, раздельные занятия по физической культуре для мальчиков и для девочек. Я назвал эту разединительную тенденцию в педагогике *разнополюм физическим воспитанием дошкольников*. И первое, чему воспитатель (инструктор по физической культуре) должен научиться, это **видеть в детях мальчиков и девочек и дифференцировать педагогический процесс в соответствии с этим**. Ошибочным, на мой взгляд, является мнение, что до периода физиологического полового созревания (12—15 лет) мальчиков и девочек проблема разных полов не должна существовать. Какие там «мужественные» и «женственные» начала, можете возразить вы, когда дети еще «ничего не чувствуют и не понимают?» Да, но сперматозоид и яйцеклетка тоже

ничего не чувствуют и не понимают, но уже они очень отличаются друг от друга, неся в себе два противоположных начала. Так же отличаются друг от друга кот и кошечка, мужское растение от женского. Разница между мужчиной и женщиной заложена в нас изначально природой и передается по наследству в виде генного кода. Поэтому наличие мужского и женского начала я предлагаю не связывать с физиологическим, возрастным периодом полового созревания. Эти оба начала существуют в нас с рождения, просто реализуются они сначала незаметно, невыраженно и достигают своего пика с возрастом. Условно их можно представить в виде двух развивающихся независимо друг от друга начал (рис. 38). Так вот, в первые годы жизни просматривается четкое разделительное начало: вы — девочки, а мы — мальчики, вы — «хвостики», а мы — «чубчики», мы играем в свои игры, а вы в свои. И это естественно — ведь с рождением ребенка происходит утверждение на Земле одного из начал: мужественного или женственного. Учитывая эту разделительную тенденцию, я рекомендую разработать прежде всего перечень «мальчиковых» и «девчачьих» больших тематических игр, которые можно было бы применять при работе по подгруппам, соответственно с мальчиками или девочками.

Итак, типичными играми будут:

Для мальчиков	Для девочек
1. «Запорожские казаки»	1. «Пчелки»
2. «Отважные путешественники»	2. «Бабочки»
3. «Охотники»	3. «Солнышко»
4. «Астронавты»	4. «Из жизни цветов»
5. «Юные матросы»	5. «Подводный мир»
6. «Автогонщики»	6. «Звездочки»
7. «Спасатели»	7. «Рыбки»
8. «Десантники»	8. «На птичьем базаре»
9. «Разведчики»	9. «Танцуют все»
10. «Ниндзя»	10. «Кошечки»
11. «Кладоискатели»	11. «Дельфинята»
12. «Водолазы»	12. «Рожденные морем»
13. «Пожарные»	13. «Хозяюшки»
14. «Пограничники»	14. «Феи»
15. «Скалолазы»	15. «Кукольный магазин»
16. «Строители»	16. «Кружевницы»

Каждая из предложенных больших тематических игр должна разворачиваться в течение учебного года по типу многосерийного мультипликационного фильма.

В этом месте работы осмелюсь высказать еще одно суждение, которое не вписывается в каноны общепринятой педагогики и, в частности, теории и методики физического воспитания детей. Мне думается, что техника движений у дошкольников должна быть различной для мальчиков и девочек. Это видно даже из общей характеристики мальчишеской (мужской) двигательной активности.

Ее отличают:

- а) простота, некоторая угловатость, «примитивность»;
- б) силовой, атлетический стиль;
- в) отсутствие вычурности, эстетической завершенности;
- г) четкая целенаправленность;
- д) некоторая рискованность в движениях;
- е) элементы «агрессивности», атаки, нападения, преследования.

Движения же девочек (девушек, женщин) чаще всего бывают:

- а) относительно спокойными, аккуратными (это такие «кошечки, которые не хотят забрызгать себя водой»);
- б) пластичными, плавными;
- в) более вычурными, эстетически богатыми (особенно мимика, жестикуляция руками);
- г) легкими, энергетически не сильно выраженными;
- д) с элементами пассивности, боязни, уступающими;
- е) более связанными с музыкой, танцами;
- ж) в преобладающем координационном стиле, в противовес «силовому» у мальчиков;
- з) как бы говорящими: «посмотрите, вот я какая».

Следует признать, что девочка по-особенному ходит, по-особенному бежит, по-особенному играет с мячом, плавает и т. д. И этот ее женский стиль ни в коем случае не нужно игнорировать, а тем более — преодолевать, рационализировать в погоне за максимальным результатом!

Я бы рекомендовал для девочек и педагогов-женщин следующие женственные виды спорта: художественную гимнастику, синхронное плавание, плавание (но не спортивное, а оздоровительное), спортивный рок-н-рол, фигурное катание, аэробику, шейпинг, горизонтальный пластический балет, у-шу, занятия танцами, балетом.



Однако, проводя идею разделительного подхода к физическому воспитанию мальчиков и девочек, нельзя не затронуть обратную сторону этой проблемы — взаимное притяжение этих двух начал. Вспомните об одном из основных законов диалектики — о законе единства и борьбы противоположностей. Да, мужская половина человечества не может жить без женской, и наоборот, — так уж устроена Природа. И маленькие мальчики и девочки превращаются постепенно в юношей и девушек, которые становятся мужчинами и женщинами. Возникающая между ними любовь объединяет их — так образуется Семья, так строится Дом, так продолжается Род. Но в том-то и состоит проблема, что Мужчинами и Женщинами становятся не сразу и вдруг, а значительно раньше, начиная с самого раннего детства. Вот здесь дошкольная педагогика в огромном долгу перед обществом. Основы мужественности и женственности должны быть заложены, главным образом, в дошкольном возрасте, в период пребывания ребенка в детском саду, и развиваться далее в школьном возрасте. Как камертон настраивается и подхватывает соответствующий звук, так и детские натуры должны воспринять уже с ранних лет чистое звучание этих двух начал. Что же происходит в практике дошкольных учреждений? Баланс между этими началами нарушается уже с первых недель пребывания малышей в детском саду. Ведь педагогический и технический персонал дошкольных учреждений на 98—100% состоит из женщин, что уже само по себе противоестественно. В детском коллективе царит женская, женственная, «розовая» атмосфера — происходит феминизация педагогического процесса, т. е. его перевод на основу женского стиля, женских методов обучения и воспитания, женского мироощущения. Вот почему я выдвигаю следующий лозунг: «За эмансипацию мужчин-педагогов в дошкольных учреждениях!» Те, кто много лет проработал в детском саду, понимают, насколько детям не хватает педагогов-мужчин, мужского начала, мужской тональности, мужского стиля в повседневном общении, обучении и воспитании. Эта же проблема стоит и во взрослом женском педагогическом коллективе. Женщины-педагоги также нуждаются в присутствии коллег-мужчин, их жизненный и профессиональный тонус в таком коллективе сразу начинает звучать более емко, полномерно, активно! Об этом прямо и

искренне говорят как руководители дошкольных учреждений, так и сами педагоги-воспитатели. А какая реакция детворы на приход мужчины в детский сад! По собственному опыту и по словам практиков-женщин, «все дети сразу влюбляются в мужчину», даже если он как педагог еще пока незрелый и недостаточно опытный. Было бы нелогичным игнорировать такое положение дел, отражающее единственное желание детей ощущать в повседневной жизни не только женское (материнское) начало, но и начало мужское (отцовское). Имеющиеся феминистические тенденции в системе образования (особенно дошкольного периода) необходимо преодолевать, поощряя различным образом увеличение мужского педагогического состава как в детских садах, так и в школах. Эта проблема глобальная и требует своего решения на государственном уровне. Особенно актуально стоит вопрос с подготовкой и включением в штат инструкторов по физической культуре — мужчин! Необходимо признать, что этот вид педагогической деятельности, именуемый физическим воспитанием, более приемлем для мужчин, а потому в исполнении инструктора-мужчины будет более эффективным! Но это пока мечты — в настоящий момент и в ближайшие годы женщина-инструктор по физической культуре (или воспитатель) будет доминировать, и с этим необходимо считаться.

### **Об «эротической культуре» дошкольников**

Итак, мы повели речь о естественном взаимном притяжении двух противоположных начал — мужественного и женственного, что мы обозначим как объединяющую тенденцию в педагогике. Помните, мы начали наш разговор о разделительных тенденциях в педагогической работе с мальчиками и девочками. Теперь же настал момент взглянуть на учебно-воспитательный процесс более емко, с обеих сторон. Идея разработки педагогических методик по оси «мальчик — девочка — естественное притяжение» в 1993 году нашла свое воплощение в комплексе гимнастики пробуждения «Утренний прибор», где гармонически сочетаются мужественный и женственный стили в специально подобранных двигательных-игровых ситуациях. С этим комплексом, оформленным в виде плана-сценария, вы

сможете познакомиться в полном издании пособия «Театра физического действия и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Такую сближающую, объединяющую тенденцию между мужественным и женственным началами я условно назвал «эротической культурой» в физическом воспитании дошкольников, хотя это направление не менее актуально и для других видов деятельности детей: бытовой, трудовой, игровой, музыкальной, изобразительной, речевой и т. д.

Для того чтобы четче представить себе наличие в жизни вообще и в педагогике в частности двух тенденций — разделяющей и объединяющей, снова вернемся к рис. 38. Обратите внимание, что с возрастом разъединительные тенденции постепенно сменяются объединяющими — как у мальчиков, так у девочек возникает поле взаимного интереса, сначала незначительное, а затем все более усиливающееся. Это то поле, где мальчик уже пытается активно выразить себя как Мужчина, а девочка — как Женщина в широком смысле этого слова. Естественно, что такого активного самовыражения не следует ожидать в дошкольном возрасте — для этого еще просто не сложились физические и психические предпосылки. Но это совсем не значит, что нужно бездействовать педагогически, дожидаясь физиологических половых проявлений у детей. В этом плане очень наглядным может быть пример последовательности работы маслом над картиной мастера-живописца. Прежде чем приступить к работе, художник закрепляет холст на подрамнике, чтобы не было перекосов, морщинок, изломов. Затем натянутый холст грунтуется и просушивается. Грунтовка должна лечь равномерно, обеспечив ровную, гладкую поверхность для последующего рисования. Затем углем или грифелем на загрунтованный холст наносится эскиз композиции, ее общий контур. Иногда этот общий набросок графически детализируют, иногда нет. И вот только после всей этой предварительной работы художник приступает к написанию картины, сначала крупными цветовыми пятнами, а затем все более детализируя изображение. Такой же в общих чертах должна быть и технология педагогического процесса формирования у дошкольников элементов «эротической культуры». В процессе физического воспитания педагог должен создавать (моделировать) такие двигательные условия, в которых мальчики смогли бы реа-

лизовать свое мужественное начало, а девочки — женственное. Я назвал это эротическим фоном. В такое понятие входят не только соответствующие игры-упражнения, но и выполняемые при этом детьми роли, текстовой комментарий педагога, монологи и диалоги ребят, их интонации, а также особенности применяемых тренажеров, игровой инвентарь, атрибутика, музыкальное и цветовое оформление, даже система поощрений и взысканий. Да, да, еще раз повторяю, что в дошкольной педагогике мелочей не бывает. Замечания, взыскания для мальчиков и девочек должны быть различными. К примеру, проводя «мальчишеское» занятие «Запорожские казаки», не в меру расхоружившимся казакам я делаю такое предупреждение: «Гей, гей, козачки, не лізьте поперед батька в пекло. Перишим усе робить атаман, а потім по його команді і козаки. А хто буде порушати це правило, тому вуха недеру!». Такое «дедовское» замечание хорошо воспринимается мальчиками, потому что оно было выражено педагогом в соответствующем духу занятия-игры мужественном стиле.

С девочками же все должно быть иначе. Например, проводя занятие для девочек «Из жизни цветов», шаловливой подопечной можно сделать замечание в таком стиле: «А у тех, кто себя плохо ведет, не старается правильно выполнить мое задание, цветочек потеряет свою волшебную силу, не сможет распуститься в праздничную ночь и принять участие в хороводе цветов». Согласитесь, что девочка соответствующим образом воспримет такое замечание.

Теперь, когда мы с вами, уважаемые коллеги, обозначили основные аспекты рассматриваемой проблемы, имеет смысл четче определиться с новыми терминами, которыми мы здесь пользовались. Итак, прежде всего, я хочу, чтобы вы не путали понятие «мужской» и «мужественный», а также «женский» и «женственный». Только половая принадлежность ребенка к мужской половине подрастающего поколения не обеспечивает ему автоматически мужественных черт характера. Сплошь и рядом мальчики (юноши, мужчины) таким набором качеств не обладают. С другой стороны, преобладание в дошкольных учреждениях педагогов-женщин еще не гарантирует наличия соответственных женственных подходов в обучении и воспитании девочек. Далеко не каждая женщина (девочка, девушка) женственна. В современном обществе, име-

ищем своеобразное демографическое соотношение (когда женщин значительно больше, чем мужчин), искаженную производственную инфраструктуру, низкий уровень социальной защищенности, непрочный институт семьи, именно женщины стали более «мужеподобными», с преобладанием мужественных черт характера и жизненного стиля. Данная проблема слишком глобальна и комплексна, она выходит за рамки этого раздела, однако в плане самосовершенствования каждая женщина-педагог должна стремиться стать более женственной, в то время как мужчины-педагоги — формировать в себе мужественные черты характера и образа жизни. Под понятием же эротическая культура подразумевается естественное желание (способность, умение, искусство) сочетать в гармоническом единстве в каждодневном педагогическом процессе эти два противоположных, но взаимодополняющих природных начала: мужественное и женственное.

Хорошо, если педагоги (воспитатели, инструкторы) в процессе каждодневной практики, на занятиях и вне учебного времени будут моделировать для детишек соответствующий «эротический фон»: выделять в любой сфере деятельности, в явлении, предмете, растении и т. д. мужественное и женственное начала (показать различия) и тут же учить, как гармонично (умело, правильно, разумно) сочетать (объединять) эти различные начала в каждой конкретной ситуации.

Из сформулированных выше основных идей вытекают следующие конкретные методические советы в организации занятий по физической культуре:

1. В процессе всего занятия или в его отдельных фрагментах желательно делить детей на «мальчиковую» и «девчачью» подгруппы. Тем самым мы сразу разделяем эти два начала: мужественное и женственное.

2. Подбирать такие двигательно-игровые ситуации, в которых мальчики и девочки постепенно сближались бы друг с другом, встречались, взаимодействовали:

- сначала это визуальный (зрительный) контакт — «мы вас видим»;
- затем дети взаимодействуют друг с другом при помощи речевого общения (диалога);
- далее мальчики и девочки соприкасаются друг с другом биополями (аурами), сближаясь до расстояния 30—70 см;

- после этого можно установить контакт пальцами рук; ладошками в позиции «взявшись за руки»;
- потом могут следовать упражнения с соприкосновениями плечами, спинами, ягодицами, бедрами, голениками, стопами.

3. Для облегчения гармоничного партнерства, описанного выше, необходимо предоставить мальчикам (а в некоторых случаях и девочкам) возможность самостоятельно выбрать себе партнера на основе личной симпатии. Здесь могут возникнуть ситуации, когда у некоторых детей такие симпатии не обнаруживаются или, наоборот, три мальчика испытывают симпатии к одной и той же девочке. Ничего страшного — это и есть естественная жизненная ситуация. Педагогу в каждом конкретном случае нужно умело обыграть ее, чтобы не обидеть детишек.

4. При выполнении упражнений в парах (например, наклонов в стороны, стоя спиной друг к другу, держась вверху кистями) роль лидера неизменно принадлежит мальчику. Именно он наклоняет девочку, а не наоборот. Здесь необходимо тщательно следить за тем, чтобы мальчики осуществляли свое лидерство аккуратно, мягко, не делая больно своим партнершам, пусть для них станет привычным стиль ласковой твердости (ласковой силы). Сильный мужчина должен уметь «нежно держать в своей руке красивый цветок и не сломать его стебель грубым движением».

5. При преодолении препятствий (выполнении новых двигательных заданий) первым в качестве разведчика «вступает в бой» мальчик и лишь затем, по его команде, — девочка. При этом мальчик страхует девочку, чтобы она не упала, не ушиблась и т. п. Так, проводя занятия «Отважные путешественники», я обыгрываю ситуацию переправы с кочки на кочку через болото (используя для этого врытые в землю автомобильные покрышки). В смешанных парах мальчик первым перешагивает на следующую кочку, а затем, протянув руку, помогает перешагнуть и сохранить равновесие девочке.

Интересной в этом плане является ситуация по типу «есть ли смелые выполнить такое-то задание?», например, с разбега вбежать, не держась руками за бортик, на горку по желобу (упражнение «Штурм вершины»). Сразу, конечно, изъявят желание мальчики, возможно, к ним присоединятся девочки. Могут быть такие ситуации, когда

изъявивших желание проявить себя девочек будет столько же, сколько и мальчиков, а может, и больше. В любом случае первенство выполнения задания необходимо отдавать мальчикам — будущим Мужчинам, и дети должны к этому привыкать.

6. Придумывая различные игровые ситуации, в которых, по замыслу педагога, появляются силы Зла (баба Яга, акула-Каракула, Карабасио-Барабасио, злой Ветерок, Кислая рожица и др.), необходимо дать возможность мальчикам проявить себя в качестве защитников. Никогда не забуду ситуацию, смоделированную мной на индивидуальном коррекционном занятии с Ваней С. в нашем детском саду. Поскольку на занятии присутствовала мама ребенка, я придумал такую ситуацию-игру, в которой Карабасио-Барабасио (роль которого исполнил я сам) хочет похитить у Вани маму и утащить ее в свою мрачную пещеру. Вы бы видели, с каким мужеством (и немножечко отчаянием) ребенок встал на защиту матери! Он должен был боксировать специально подвешенную грушу, чтобы «показать Барабасу, какой он сильный и смелый мальчик». Так вот, Ваня в этом упражнении подключил к боксированию даже свою парализованную (больную) руку! Таким образом была решена двойная задача: мальчик стал еще больше Мужчиной, а также сделал очень полезные для восстановления больной руки ударно-выпрямительные движения.

Как вы уже поняли, уважаемые коллеги, для воспитания мальчиков защитниками очень хорош метод противопоставления добрых и злых сил, когда в физкультурном зале действуют не только положительные герои (Карлсон, Дюймовочка и др.), но и перечисленные ранее отрицательные персонажи, пытающиеся осуществить свои неблагоприятные замыслы.

7. В играх (упражнениях), требующих анализа и принятия решения, приоритет должен также отдаваться мальчикам. Они берут на себя ответственность за тот или иной поступок или действие.

Данный раздел мне хотелось бы завершить знакомством с еще одной авторской методической новинкой — речь пойдет о так называемых «эротических нюансах», т. е. правилах поведения мальчиков и девочек в быту и во время занятий при выполнении упражнений в парах, в процессе игры и т. д. Вот лишь некоторые из них:

1) При движении в парах (в ходьбе, беге, прыжках) — мальчик всегда слева от девочки.

2) Независимо от роста детей при построениях (в шеренги, колонны) впереди стоят всегда мальчики.

3) Крупногабаритное (тяжелое) оборудование и тренажер переносят только мальчики. Девочкам можно поручить собрать мелкий игровой инвентарь.

4) Даже если мальчикам приходится тяжело при переноске, девочки все равно не должны бросаться им на помощь. Мальчики могут сделать две ходки, девочкам же лучше в это время просто подождать.

5) При передвижении в парах через препятствия (например с куба на куб) первым пробует путь мальчик, он же подает руку девочке и помогает перешагнуть с одного куба на другой, а также сойти с препятствия.

6) Если вы проводите упражнение типа «паровозик», «гусеница», «сороконожка» (когда дети должны держаться друг за друга в колонне по одному), мальчики придерживают девочек за талию, а девочки мальчиков — кладя руки им на плечи.

7) При проведении игр, эстафет, развлечений в качестве лежащих на полу условных препятствий, через которые надо переступать, перебегать, перепрыгивать, могут выступать только мальчики, а не наоборот. Девочка может наступить на мальчика при передвижении через препятствие, мальчики на девочку — нет!

8) При передвижениях (упражнениях) в парах держать за руку (за кисть) должен мальчик девочку, а не наоборот.

9) Обыгрывая ситуацию «на лошадке», «конек-горбунок», «всадники» (в положении на средних четвереньках), верхом может быть только девочка на мальчике, а не наоборот.

10) При встречных движениях на гимнастических лестницах или если надо разойтись на перекладине, мальчик должен пропускать девочку ближе к лестнице, сам же — податься назад. В этом случае он автоматически страхует ее от случайного падения.

Перечень «эротических нюансов» можно продолжать, и я надеюсь, уважаемые коллеги, что в своей практической деятельности вы будете воплощать, развивать, обогащать идеи, высказанные автором в этом разделе.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот, уважаемые коллеги, мы с вами и осуществили первое знакомство с тем самым «огромным, прекрасным, но таинственным Космосом», имя которому физическое воспитание и оздоровление дошкольников. Я отдаю себе отчет в том, что вами не сходу и не всеми будут восприняты мои идеи, как бы мне того ни хотелось. И это естественно. Все новое воспринимается не сразу — необходимо активное желание понять, время на обдумывание и практическую деятельность. Мне бы хотелось лишь донести до вас следующее:

**Во-первых**, в данном учебном пособии был высказан принципиально новый взгляд на систему физического воспитания и оздоровления дошкольников и младших школьников, который может означать начало нового этапа в теории и методике физического воспитания детей (педагогике дошкольного детства).

**Во-вторых**, я стремился излагать материал не догматично, не окончательно, не как истину в последней инстанции, а дискуссионно, приглашая к творчеству всех не равнодушных к нашему делу педагогов. Ведь многие свои позиции я только обозначил, и теперь они требуют детальной, перспективной разработки. Вы можете писать рефераты, курсовые и дипломные работы, участвовать в научных конференциях, посылать свои статьи в журналы, — творческой работы по внедрению авторского стиля «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» хватит на многие годы сотням специалистов.

**В-третьих**, я очень надеюсь особенно на вас, молодые коллеги, на то, что вы умом и душой примете те позиции новой педагогики, о которых шла речь в этой книге. Именно вы в ближайшие десятилетия будете определять педагогический стиль работы с детьми, нашим будущим, и мне бы хотелось, чтобы вы сохранили к своему делу трепетное, любовное отношение.

Желаю вам удачи!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498117

Владелец Панченко Татьяна Александровна

Действителен с 16.01.2023 по 16.01.2024