

терапия может помочь человеку выразить свои чувства. Через двигательное взаимодействие человек справляется с эмоциональными зажимами, изучает новые модели поведения, адекватно воспринимает себя и других, ведет здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Старк, А. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. / А. Старк, К. Хедрикс. Ярославль. 1994. Текст: непосредственный.
2. Бебик, М. А. О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия / М. А. Бебик, И. Г. Кокурина. Текст: непосредственный // Вестник МГУ. – Серия №1. – 1999. – С. 50–54.
3. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. 2-е изд., расширен, и доп. Санкт-Петербург: Речь. 2006. 286 с. Текст: непосредственный.
4. Курис, И. В. Биоэнергетика йоги и танца / И. В. Курис. Москва: Изд-во Фонда парапсихологии. 1994. 200 с. Текст: непосредственный.
5. Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. Санкт-Петербург: Речь. 2003. 192 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.21

Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В.

Naimyshina A.E., Andruchina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

ms.komleva@bk.ru

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К
ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
PREPARING PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL BY MEANS
OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация. Актуальная тема готовности к обучению дошкольников остро встает и перед родителями, и перед педагогами дошкольного и дополнительного образования задолго до самого обучения. В статье рассматривается проблема подготовки к обучению в школе детей дошкольного возраста современными средствами физической культуры.

Annotation. The current topic of readiness to teach preschoolers is acute for both parents and teachers of preschool and additional education long before the training itself. The article deals with the problem of preparing preschool children for school with modern means of physical culture.

Ключевые слова: обучение, дошкольный возраст, физическая культура, детский фитнес, детский спорт.

Keywords: training, preschool age, physical culture, children's fitness, children's sports.

Значение дошкольного детства для дальнейшей успешной жизнедеятельности человека трудно переоценить. И каждый родитель, вне сомнений, стремится дать своему ребенку самое лучшее, в том числе, и подготовить ребенка к обучению в школе на самом высоком уровне.

И вот именно здесь возникают серьезные проблемы. Во-первых, необходимо понять, что значит – готовность к обучению. Во-вторых, решить, кто, как, чем и когда будет заниматься с ребенком. И, наконец, в-третьих, определить, какой результат хотим получить. По всем трем параметрам нет однозначного решения и бесспорных рекомендаций, как нет и единственной шкалы измерения готовности к школе. С точки зрения обывателя, ребенок, умеющий в шесть лет читать, считать по порядку до ста, выполнять арифметические действия в пределах 20, считается готовым к школе. А если такой ребенок еще и стихи наизусть рассказывает, то все родные уверены, что это потенциальный отличник. Каково же бывает удивление родителей, когда у таким образом подготовленного ребенка возникают учебные трудности, например, с умением отвечать на вопросы, с письмом, с поведением. Родители ищут виноватых в учителях, в одноклассниках, в современной учебной программе. И отказываются замечать, что их ребенок шести лет не подготовлен к школе физически, у него отстает развитие крупной и мелкой моторики, нарушена координированность движений, нет согласованности в действиях. А если дошкольник вместо подвижных игр и другой игровой деятельности сидел за условной партой с трех-четырёх лет, то страдает вся эмоционально-волевая сфера, нервная система ребенка оказывается незрелой. Любой специалист по дошкольному детству, будь то педагог, психолог, логопед, не единожды сталкивался с подобными примерами, когда интеллектуально развитый и эрудированный малыш просто не готов к успешному обучению в школе.

Подготовка детей дошкольного возраста к успешному обучению в школе предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и, в первую очередь, его полноценное физическое воспитание. П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечает, что особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности [2]. Этот постулат имеет прямое отношение к детям дошкольного возраста. Каждое выученное умственное действие ребенок должен освоить активно, то есть «забегать и запрыгать» его.

Чем младше ребенок, тем больше двигательная пауза: для трехлетнего ребенка 10 минут умственной работы чередуется с 15-минутной активной двигательной деятельностью, четырехлетний ребенок сколько работает сидя, столько же по времени находится в

движении. Пятилетний ребенок будет воспринимать новое знание уже дольше по времени, он становится более усидчивым, умеет концентрировать внимание на умственной работе, но активная пауза должна быть через каждые 25-30 минут и не менее пяти минут. Это не означает, что дети после прочитанной странички или решенной задачи скачут и бегают хаотично (справедливости ради, отметим, что и это очень даже не плохо), мы говорим об организованном процессе подготовки к школе, а значит, и динамичная активная работа может быть спланирована педагогом или родителем. Например, дети четырех лет знакомятся с азбукой, изучают буквы. Через 15 минут объяснений нового знания (новой буквы) педагог предлагает активную игру-эстафету: командам детей надо как можно быстрее перенести кубики с изученной буквой из одного места комнаты в другое. Веселая подвижная игра с дидактической целью не просто оживит учебный процесс, а позволит ребенку освоить новое знание всеми органами чувств, сделает обучение эмоционально ярким, а значит, и запоминающимся. А также разовьет координированность действий, ловкость, скорость, умение группироваться при возможном падении и многие другие необходимые человеку навыки. Конечно, в момент игры будет не только весело, но и шумно. И это тоже полезно для дошкольников, в криках и визгах развивается речевое дыхание, голосовые связки, укрепляются легкие, их работа в процессе подвижной игры становится активной, объем вдоха и выдоха увеличивается.

Таким образом, мы говорим о возможностях физических действий – активных подвижных игр с дидактической направленностью – для подготовки ребенка к обучению в школе. Скептики (и некоторые родители) тут же увидят противоречие: а как же школьная дисциплина, в школе на уроке ребенок должен спокойно сидеть 45 минут, а мы ему предлагаем активные игры на занятии, так он никогда не научится вести себя на уроках. Таким родителям необходимо объяснить, что сегодня ребенку всего четыре-пять-шесть лет, в этом возрасте игра – основной вид жизнедеятельности ребенка. Именно через игру ребенок познает мир, в игре формирует характер, через игру узнает и запоминает новое. И нельзя форсировать процесс обучения, усаживая ребенка на три четверти часа неподвижно, это вредно и для его психики, и для его умственного развития. Единственно, что хотелось бы отметить, талант педагога, родителя, специалиста как раз и заключается в том, чтобы организовать подвижную игру с познавательной целью, то есть использовать возможности физической культуры в своих общеучебных целях.

Следующий аспект готовности к обучению в школе – это коммуникативное развитие ребенка. Ребенок к семи годам должен иметь достаточный словарный запас. Активный и пассивный словарь современного удивляет и, как правило, радует взрослых. Дети живут в

богатом информационном поле, они легко впитывают в себя все, что слышат вокруг. Кроме количества слов, важно и качество речи: чистота звукопризнания, умение выстроить предложения, текст, вступить в диалог, высказать свое мнение, задать вопрос, ответить на заданные вопросы.

С детьми, имеющими речевые нарушения и логопедический статус, специально занимаются и в детском дошкольном учреждении, и дополнительно. Остальные дети учатся коммуникациям в естественных условиях жизнедеятельности. И вот здесь неожиданно возникла проблема. С одной стороны, современный ребенок имеет огромный словарный запас, он знает все виды динозавров, легко называет англоязычных героев мультфильмов, а с другой стороны, не может договориться с другими детьми о правилах игры, замыкается при новых людях, боится выступать публично.

Есть предположение, что неумение вести диалог с другими детьми возможен из-за отсутствия в жизни современного ребенка неорганизованных «дворовых» игр. Городских детей дошкольного возраста постоянно кто-то из взрослых сопровождает и развлекает, это и педагоги, и родители, и всевозможные аниматоры в игровых комнатах. Другими словами, дети играют по правилам, которые для них устанавливают взрослые, а взрослым по своей природе ребенок доверяет и не спорит с ними, если это не входит в условия игры. С другими же детьми на игровой площадке ребенок просто рядом, и даже если они свободно общаются, у них нет необходимости договариваться и устанавливать свои правила, за это отвечают взрослые. Какое отношение это имеет к школе? В первом классе ребенок попадает в совершенно новый детский коллектив, в котором, возможно, нет ни одного знакомого. И нашему первокласснику необходимо будет со всеми познакомиться, общаться с кем-то на переменах, найти друзей – и все это в условиях конкуренции, каждому хочется быть лучшим, быть признанным. Теперь понятно, что ребенку с развитыми коммуникативными умениями будет намного проще в новом коллективе, он быстрее адаптируется к школьной жизни, не будет тратить эмоциональные ресурсы на переживания от неуверенности и страха. Но где же этим навыкам дошкольнику обучиться, если во дворе он один не гуляет (и это понятно и правильно), а дома он как раз один такой маленький. И вот здесь хочется обратить внимание на детский спорт, детский фитнес.

Сегодняшний рынок услуг в сфере физической культуры и спорта предлагает дошкольникам разнообразные программы предспортивной подготовки, общефизической оздоровительной подготовки, а также физкультурно-анимационные программы с регулярными занятиями. Преимущество такого вида программ для подготовки ребенка к школе

очевидно. Ребенок, кроме семьи и коллектива в детском дошкольном учреждении, попадает в достаточно постоянный коллектив, где знакомится и общается с другими детьми в совместной деятельности – спортивных или общеукрепляющих тренировок. При этом ребенок учится слушать и выполнять требования тренера. Учится задавать вопросы, высказывать просьбы, сам решает возникающие проблемы (как правило, родители на тренировке отсутствуют или наблюдают со стороны). С другими занимающимися детьми ребенок находится в условиях конкурентной борьбы, он учится оценивать свои результаты, сравнивать их с результатами других. В зависимости от вида спорта или направления фитнес-программы ребенок 5-6 лет может принимать участие в соревнованиях или показательных выступлениях, а значит, учится работать публично, открыто. В тренировочном процессе помимо развития общих и специальных физических умений развивается эмоционально-волевая сфера дошкольника, произвольное внимание, мышление, координация движений, что и является основой для успешного обучения в школе.

Когда мы заговорили о подготовке ребенка дошкольного возраста к успешному обучению в школе, мы имели в виду не столько знаниевую сторону подготовки, сколько акцентировали внимание на общем развитии будущего первоклассника на таком уровне, что позволит ему пройти период адаптации в начальной школе безболезненно (в прямом смысле этого слова: отсутствие соматических заболеваний в первый год обучения говорит об успешной адаптации), И если родители, педагоги и специалисты будут в полной мере использовать возможности физической культуры в период подготовки к школе, то ребенку учеба в школе принесет радость познания, общения и успешности.

Библиографический список

1. *Андрюхина, Т.В.* Детский фитнес как средство развития физических качеств детей младшего школьного возраста / Т.В. Андрюхина. Текст: непосредственный // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения: сб. материалов 24-ой науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, студентов. Екатеринбург: РГППУ. 2018. С. 20-25.
2. *Лесгафт, П.Ф.* Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. М.: Педагогика, 1991. 174 с. Текст: непосредственный.
3. *Наймушина, А.Е.* Физическое развитие детей раннего возраста: проблемы и пути решения / А.Е. Наймушина. Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. материалов 8-ой науч.-практ. конф. Екатеринбург: РГППУ. 2018. С. 162-165.