

ПСИХОГИМНАСТИКА – ИГРОВАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Вопросы поступления ребенка в школу и проблема физического и психического здоровья детей дошкольного возраста волнует не только педагогов и медицинских работников, но и родителей. Анкетные данные по результатам опроса 300 родителей на базе дошкольных образовательных учреждений (далее ДОО) г. Пскова утверждают, что более 90% респондентов волнуют одни и те же вопросы:

Сумеет ли их ребенок освоить программу современной школы, достаточен ли физический, психологический и интеллектуальный уровень их ребенка для школы?

- Будет ли он учиться с интересом или без желания?
- Вырастет творческой или инертной натурой?
- Способен ли быть коммуникабельным? И т.д.

Безусловно, требования современной школы весьма высоки, и освоить ее программу в будущем может лишь тот дошкольник, который прошел определенную целенаправленную грамотную подготовку не только в стенах дошкольного учреждения, но и в семье [1,6,7,8].

В педагогической и психологической литературе дошкольный период детства выделяется как особый возрастной этап, специфические особенности которого определяются его ведущей деятельностью – игрой. Детская игра рассматривается учеными-исследователями как важнейшее средство формирования всесторонне гармоничной личности ребенка, в основе которой лежат знания по овладению ценностями физической культуры [3,4,6].

В нашем понимании игра современного дошкольника 5-6 лет должна быть многоуровневой - комплексной. Начало XXI века ознаменовано появлением большого количества информационных технологий во всех деятельностных сферах жизни, как взрослого, так и ребенка. В связи с подобным нововведением необходимы и новые подходы, способы и установки по освоению этих быстро меняющихся условий. Нетрудно предположить, что только психосоматически здоровая, интеллектуально-творческая и коммуникабельная личность сможет найти свое место в современном обществе.

В силу сказанного в нашем исследовании физкультурные занятия 5-6-летних детей планировались и строились с учетом введения, "вкрапливания" в них познавательного материала, отражающего действительность и отдельные актуальные проблемы современного общества. Такой материал вводился поэтапно на уроки физической культуры с последующим переносом его в режим ДОО и семьи ребенка. Учитывая возрастные особенности детей, мы вели занятия разнотематические сюжетные игровые тренинги, психотренинги, сюжетно-ролевые, пальчиковые игры. Считаем, что если тематически логично варьировать приемы игровой, двигательной и интеллектуальной состязательности детей, первоначально, на уроках физической культуры и при этом использовать коллективное речитативное проговаривание сюжетных фрагментов из забавного фольклора, то у детей повысится психоэмоциональное состояние и в связи с этим будет формироваться мотивация к физкультурным занятиям и к смежным видам деятельности в общем режиме ДОО и семьи.

Цель нашей игровой гимнастики (авторской) сводится к состязательному формированию в игре двигательной-познавательной сферы детей 5-6 лет посредством приобщения их к начальным основам физкультурного образования по ведению грамотного, здорового образа жизни на основе творческого взаимодействия субъектов ДОО – семьи – социума. Это игровое воспитание и обучение предполагает решить ряд **комплексно-развивающих задач**:

- **все упражнения** следует создавать и модифицировать с учетом их **образности и сюжетности**;

- **все подвижные игры и зарядки** для дошкольников надо строить с учетом **двигательно-познавательной направленности, логичности и осмысленности**;

- **все физкультурные формы** занятий должны носить, помимо оздоровительной, и образовательную направленность. Теоретические сведения ребенок "одушевляет" в практической деятельности посредством коллективной интеллектуальной и двигательной состязательности на I этапе и на II этапе эксперимента – самостоятельно ;

- **генеральной линией** всего воспитательно-оздоровительного процесса дошкольников должна быть доступная (с учетом возрастных особенностей) **линия усложнений**, которая проводится поэтапно с учетом качества усвоения материала и в творческом союзе всех субъектов образовательного пространства.

Учитывая высокие требования общеобразовательной школы и обеспокоенность родителей за будущее здоровье детей и, в связи с этим, за успешное освоение ими школьной программы, мы разработали комплексную методику "Игровая гимнастика и психогимнастика в развитии двигательно-познавательной сферы дошкольников 5-6 лет". Решение сопряженных задач по воспитанию двигательной и интеллектуально-психической сферы ребенка в нашем исследовании осуществляется на сюжетно-ролевых физкультурных занятиях в режиме ДОУ и семьи.

Классическое определение понятия **психогимнастика** – это курс специальных занятий (**этидов, упражнений, игр**), **направленных на развитие и коррекцию** различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы [5,8].

Психогимнастика в нашем исследовании призвана решить следующий комплекс задач:

- **помочь** ребенку и **научить** его **развивать** такие психические функции **как внимание, мышление, воображение, память, речевой аппарат** в моторной деятельности (в частности, приемами моторно-эвристических игр);

- воспитывать в игре **креативные способности: самовыражаться**, самоутверждаться, самопознавать, самоконтролировать, т.е. самому воспитывать себя;

- научить детей **владеть психофизической релаксацией**, т.е. в нужные моменты снимать двигательную, интеллектуальную и эмоциональную напряженность.

В нашем педагогическом эксперименте, который проходил с сентября 2006 по июнь 2007 г. на базе 4-х дошкольных учреждений г.Пскова, участвовали 120 детей 5-6 лет, а также их родители. Мы предположили, что, пройдя курс знакомства с "умными" физкультурными упражнениями (80 разносюжетных упражнений, на базовое освоение которых отводится 5 мес.), с забавным игровым психотренингом (20 психофизических игр, в течение 5 мес.) и с четырьмя сюжетно-ролевыми уроками, двигательно-познавательными композициями, включающими элементы психогимнастики (в течение 5 мес.), пальчиковые игры и забавно-познавательную физкультуру в кругу семьи (в течение 3 мес.) дети 5-6 лет приобретут базовые знания для становления у них в будущем творческих способностей по ведению грамотного творческого здорового образа жизни.

Тесты школьной зрелости (по П.Я.Кеэсу) и психофизическая диагностика (по А.Марковой и А.Лидерс) помогли нам понять, как психосоматически подготовлен ребенок к школе и какие способы и приемы коррективки существуют.

На I-ый этап обучения отводилось 5 месяцев (сентябрь 2006 - январь 2007 г.). На этом этапе исследования детьми изучались и осваивались разнообразные забавные упражнения вначале с помощью взрослого (3-4 мес.), а затем под косвенным контролем взрослого. Приемами графической символики прививались начальные элементы самостоятельности в проведении отдельных фрагментов занятий (4-6 мес.). Практиковались приемы контрастного разучивания и закрепления материала, а также посредством контроля и смены ролей: объект – субъект, субъект – объект. Спустя 1-2 недели совместных занятий (ДОУ и семьи) детей обучали составлять и читать графические схемы-планы (по рисункам-символам, методом граффити). Этот прием помогал детям, не умеющим еще читать и писать, составлять, осваивать и затем демонстрировать комп-

лексы утренней и вечерней психогимнастики. Разучивание тематических зарядок проходило по следующей схеме:

- 1) для рук и плечевого пояса – 3-4 упражнения (3-4 рисунка-символа);
- 2) для туловища – 2-3 упражнения (2-3 рисунка-символа);
- 3) для ног – 2-3 упражнения (2-3 рисунка-символа);
- 4) забавные акробатические упражнения (2-3 упражнения) со взрослыми.

На II-ом этапе (на полное освоение программы отводилось 5 месяцев: февраль – июнь) родители и педагоги в творческом союзе с подопечными участвовали в организации и совместном проведении двигательного-познавательных мероприятий в ДОО (2-3 мес.). После этого дошкольники самостоятельно (по аналогии с освоенными на I этапе упражнениями) придумывали и разрабатывали более сложные упражнения и задания, а также составляли по ним способом сюжетосложения, забавные двигательные этюды, двигательного-познавательные рассказы-зарядки. Например, упражнения *для рук* носили следующие образно-сюжетные названия: "Злой боксер", "Штангист-чемпион", "Хитрый мушкетер" и пр.; *для туловища* - "Звонкий колокольчик", "Грустный карась", "Непослушный флюгер" и т.д.; *для ног* - "Веселый насос", "Ябеда-пружинка" и т.д.

На основе уже разученных сюжетных упражнений (а их на I-ом этапе было качественно освоено детьми не менее 30-40) на **II-ом этапе** в течение 3 месяцев разучивались забавные разнотематические зарядки (в количестве 10-15 зарядок), разносюжетные двигательные рассказы (20-30 упражнений), сюжетно-ролевые уроки (30-40 упражнений), двигательного-познавательные композиции (50-60 упражнений и заданий).

По итогам I-II этапов (предварительный, формирующий) была выявлена эффективность экспериментальной методики, в частности в формировании физической и психической подготовленности дошкольников.

На III-ем этапе (2-ой год эксперимента, сентябрь 2006 – январь 2007 г.) по итогам двух этапов первого года педагогического эксперимента был изучен и закреплен весь арсенал, состоящий из 80 сюжетных упражнений и 20 психофизических игр, и мы перешли к построению занятий по типу *сюжетно-ролевых уроков-игр*. На этом этапе мы учили детей одушевлять все воображаемые предметы и события игрового сюжета и обыгрывать их методом сюжетосложения, но уже с опорой на гимнастический инвентарь, оздоровительное традиционное и нетрадиционное оборудование. Одни и те же упражнения выполняли уже различные функции и имели разные названия в зависимости от сюжетной тематики. Все сюжетно-ролевые уроки предварялись показом и обыгрыванием забавно-познавательных моторно-контрастных тематических психозюдов типа "Добрый-злой", "Игра на музыкальных инструментах", "Балерина Бабка-Ежка", которые способствовали более быстрой и успешной адаптации и эффективному освоению задач предстоящего урока.

Этот этап эксперимента дети проходят легко, т.к. используют в качестве опорного материала тематический инвентарь, схемы-планы, постановочное ведение занятий, нестандартное оздоровительное оборудование.

На IV-ом этапе (5 мес.) освоенные комплексы семейной физкультуры и физкультурных мероприятий вводились в условиях ДОО, семьи и социума во все режимные моменты с утра до вечера.

Предварительные результаты педагогического эксперимента позволили сделать выводы:

- дети свободно владеют пошаговым (по Н.Коротковой) и эвристическим (по Дж.Родари) сюжетосложением. По прямой аналогии (I-ый этап совместно со взрослым) и косвенной (II-ой этап преимущественно самостоятельно) владеют приемами "расшатывания сюжета" (по В.Кудрявцеву), успешно составляют разнотематические забавно-сюжетные зарядки, психофизические этюды и успешно применяют их в личном опыте;

- совместная творческая деятельность педагогов ДОО, семьи и ребенка (на основе единого планирования, обсуждения, адаптирования) развивает одновременно в объектах и субъектах всего образовательного пространства творческие способности и первые навыки (совместного и

индивидуального) ведения грамотного, здорового образа жизни и готовит ребенка к успешной социализации в школьную жизнь.

Главный **вывод** проведенных исследований сводится к следующему: формирование двигательно-познавательной и психической сферы дошкольников 5-6 лет возможно только при условии опережающего воспитания личностных качеств и профессионального роста всех субъектов образовательного пространства (руководитель физвоспитания, педагоги-предметники, родители и др.), способных адекватно реагировать на меняющиеся условия жизни в современном обществе и в конкретном педагогическом коллективе, т.е. грамотно и творчески принимать созидательные решения в ответ на изменения в общественной жизни и ее педагогической реальности.

Литература

1. Васильева Н.Н., Новотворцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. М., 1997.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1967.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1. Руководство по физкультурному образованию детей / Ред. коллегия: проф. Г.Г.Шахвердов и др. М., 1952.
5. Маркова А.К., Лидерс А.Г. Диагностика психического развития школьников и дошкольников. Обнинск, 1992.
6. Немеровский В.М. Игровая гимнастика и психогимнастика для дошкольников: Учебное пособие. Псков, 2005.
7. Немеровский В.М. Развитие физической культуры дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр: Дисс... канд. пед. наук. СПб, 2000.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М., 1996.