

А. В. Беленькая,
доктор педагогических наук, профессор
Киевский университет имени Бориса Гринченко, Киев, Украина

О РАЗВИТИИ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ

Введение. Классическая педагогическая наука говорит о необходимости развития у детей раннего и дошкольного возраста сенсорного восприятия и, соответственно, органов чувств, отвечающих за это развитие. Речь, как правило, идёт о пяти классических чувствах: зрении, слухе, обонянии, чувстве вкуса, осязании. О значении этих чувств говорил ещё Аристотель, живший в 384—322 годах до нашей эры. Однако наука движется вперёд, и уже в конце XIX — начале XX века Ч. Шерингтон, М. Мерло-Понти, Р. Штайнер заговорили о том, что количество чувств, при помощи которых человек воспринимает окружающий мир, намного больше. К ним, кроме пяти названных, относятся: витальное чувство (чувство жизни), чувство движения, равновесия, чувство теплоты, чувство речи, восприятие сообщаемых мыслей и восприятие чужого «Я». Как отмечает доктор В.-М. Ауэр, из всех областей чувств три последние особенно мало исследованы [1, с. 13]. Таким образом, вопрос развития чувственной сферы ребёнка по-прежнему остается актуальным.

В данной статье речь пойдёт о чувстве равновесия, которое оказывает значительное влияние не только на физическую сферу ребёнка, его умение владеть своим телом, но и на нравственно-волевою, от которой значительным образом зависит качество жизни каждой личности. Цель статьи — обратить внимание взрослых (педагогов и родителей) на необходимость использования в повседневной жизни ребёнка и образовательном процессе детского сада упражнений и подвижных игр, направленных на развитие чувства равновесия. Задачи статьи автор видит в раскрытии возможностей влияния на формирование у ребёнка дошкольного возраста уверенности в себе, спокойствия, самообладания, способности включаться в коллективные виды деятельности, а также умение ценить поддержку других через развитие, посредством игровой деятельности и специальных физических упражнений, чувства равновесия. В процессе исследования были использованы методы наблюдения, беседы с детьми, педагогический эксперимент.

Основная часть. Физическое и психическое здоровье человека является самым главным природным ресурсом человечества в целом и каждого отдельного индивида в частности. В основе здоровья и любой деятельности человека лежит движение. А природа ребёнка дошкольного возраста тем более требует постоянного движения. Но реалии современной жизни свидетельствуют о том, что двигательная активность детей становится всё меньшей. Врачи и педагоги бьют тревогу по этому поводу. Так, по утверждению В. В. Гориневского, ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного развития [2]. Малоподвижный образ жизни семьи и чрезмерная опека ребёнка взрослыми приводит не только к недостаточной двигательной компетенции, но и к недостатку общения со сверстниками, отсутствию чувства товарищества, развитию чувства неуверенности в себе. Если с такими основными движениями, как ходьба и бег, дело обстоит более-менее благополучно, то прыжки, лазание (ползание, подлезание, перелезание), метание и равновесие тихо исчезают из жизни дошкольников. Детям постоянно запрещают прыгать, лазать по деревьям, ходить по брёвнам, доскам, тротуарной бровке, сдерживая их желание и интерес к такому виду деятельности.

Известно, что к основным регуляторам равновесия специалисты относят мышечный и вестибулярный аппарат. Природа распорядилась таким образом, что дети интуитивно стремятся к развитию и мышечной силы, и вестибулярного аппарата. Удовольствие, полученное от катания на качелях, кружения, прыгания на одной или двух ногах, побуждает детей вновь и вновь повторять эти действия. В результате постоянного движения ребёнок становится крепче, сильнее, успешно развивается физически. Но наряду с физическим развитием взрослые должны заботиться о моральном развитии малышей, формировании системы ценностей, с которыми они будут жить.

Равновесие — достаточно сложное чувство, которое даёт ребёнку возможность почувствовать не только собственное тело, но и дружескую поддержку, руку помощи (опоры) в трудной ситуации, успех как результат совместных усилий, уверенность в себе. На значение чувства опоры ребёнку должен указать взрослый. Далее ребёнку предлагается самому определить, что или кто может служить ему опорой при выполнении сложных (или новых) физических упражнений либо других действий. Так, с детского возраста закладывается и развивается понимание ценности дружбы, поддержки, взаимопомощи.

Обучая детей ходьбе в равновесии, мы сначала предлагаем им пройти по нарисованной на земле (полу) прямой узкой дорожке, верёвочке, канату. Поначалу сделать это достаточно трудно. Но предложите ребёнку руку помощи, он легко справится с заданием. В детском саду мы предлагали детям помогать друг другу при ходьбе по канату или верёвке. В результате они не только овладели навыком ходьбы в равновесии, но и убедились, что поддержка за руку с одной стороны — хорошо, а с двух сторон — отлично! Можно не только идти, но даже бежать. На начальном этапе обучения дети нуждались в физической поддержке, далее их удовлетворяло просто присутствие товарища рядом. Мы отмечали, что овладение навыком в таком случае происходит быстрее и лучше, дети

чувствуют себя увереннее, эмоционально реагируют на собственные успехи и не менее эмоционально на успехи других. Для формирования чувства равновесия у дошколят мы поэтапно использовали игры и игровые упражнения на удержание устойчивой позы в статическом положении («Замри!», «Море волнуется», «Балерины и оловянные солдатики», «Аист на охоте»); удерживание равновесия во время перемещения по прямой («Пройди по тропинке», «Через речку»); сохранение равновесия во время перемещений между предметами («Полоса препятствий», «Быстрый Заяц и хитрый Лис», «Лабиринт»); удерживание равновесия во время перемещений на изменённой площади опоры: доске, скамейке, бревне, положенными прямо и под углом («Муравьишки», «Спасатели», «Пройди через болото»). Ширина пособий (доски, скамейки, бревна) с возрастом детей постепенно уменьшалась и к старшей группе составляла всего 10 см. Высота постепенно увеличивалась от 10 до 40 см.

Во время ходьбы по канату, который был положен на полу, сначала мы учили детей выполнять движение индивидуально. Затем усложняли задание — предлагали пройти по канату, ведя за собой за руку товарища, потом небольшую группу детей, затем всю группу. Канат клали по кругу и зигзагообразно. Таким образом, ведущему легко было видеть тех, кто идёт за ним. Ребёнок мог увеличить или замедлить темп движения, если видел, что кто-то из ребят чувствует себя неуверенно и не попадает в такт движения всей группы.

Мы отметили, что упражнения в равновесии очень нравятся детям именно в групповом исполнении. Они позволяют воспитывать чувство ответственности за других, развивают эмпатию, умение синхронизировать свои движения с движениями других детей. В дальнейшем эти чувства и умения закрепляются и помогают ребёнку налаживать контакты с людьми: видеть их, слышать, понимать, взаимодействовать и достигать запланированного результата. В первую очередь это отражается на успешности в разных видах деятельности каждого ребёнка и взаимоотношениях в группе детей в целом.

Заключение. Физическое чувство равновесия способствует формированию психического равновесия человека. Не случайно говорят, что всякий облик есть форма некоторого содержания. Между гармонией физического тела и равновесием духовным, стрессоустойчивостью существует тесная взаимосвязь. Поэтому чувство равновесия необходимо развивать с детства. В дальнейшем оно проецируется на психическую сферу человека и даёт ему спокойствие, уверенность, независимость, помогает быть сильнее любой ситуации. Дружеская и приятная обстановка в ходе игр и игровых упражнений в равновесии для детей дошкольного возраста способствует формированию физического и психического здоровья ребёнка и выступает одним из основных условий устойчивого психосоциального прогресса личности.

Список цитируемых источников

1. Ауэр, В.-М. Миры чувств. Развивать чувства, воспитывать восприятие, учиться с радостью / В.-М. Ауэр ; пер. с нем. Д. Корнилова. — Київ : Наирі, 2016. — 336 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.

УДК 373.2:37.013

А. В. Бормотова

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды», г. Лиды

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕШИХ ПРОГУЛОК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Введение. Одной из основных задач общества и государства является обеспечение уровня здоровья детей, воспитание физической культуры личности [1]. В учреждениях дошкольного образования проводится целенаправленная работа по формированию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости. Для этого используются различные формы и методы работы.

Из всех форм организации физического воспитания пешие прогулки позволяют объективно спрогнозировать постепенное увеличение нагрузки [2]. Пешие прогулки не только формируют физические качества, совершенствуют у воспитанников в возрасте 5—6 лет умение переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность, но и являются подготовительным этапом к будущим путешествиям по родным просторам.

Основная часть. Развитие у детей физических качеств быстроты, ловкости, выносливости не может осуществляться само по себе, без напряжений скелетно-мышечной системы. Физические нагрузки необходимы ребёнку: они способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов прочности организма, которые и определяют меру крепости здоровья. В пеших прогулках важно предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учётом здоровья и двигательной подготовленности детей. Одной из задач пеших