

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПРОСТРАНСТВУ СОВРЕМЕННОГО МИРА В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Условия современного мира требуют от человека постоянного поиска путей эффективной адаптации к ним. В настоящее время, усиленное внимание к разработке этой проблемы детерминировано потребностями решения практических задач, связанных с ускорением процесса адаптации человека к новым условиям в различных сферах жизнедеятельности: профессиональной, бытовой и др. Адаптация социальная определяется как интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определённые биосоциальные функции: адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма; адекватная система отношений и общения с окружающими [1, с. 13].

Процесс социальной адаптации начинается в период дошкольного детства. Дошкольный возраст является периодом наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, периодом интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. М. В. Осорина отмечает, что для того чтобы научиться жить и успешно действовать в мире, человеку, входящему в жизнь, необходимо осознать представшую ему многомерную вселенную как умопостигаемое целое, по отношению к которому он будет самоопределяться, искать в нём своё место и прокладывать свои пути. Это невозможно в отсутствие важнейших пространственных и смысловых ориентиров, обобщающей схемы мироздания и представления о месте своего нахождения в ней [2, с. 85].

Основная часть. На наш взгляд, для эффективной адаптации к пространству окружающей среды и осмысления своего места в системе взаимоотношений ребёнку необходимо научиться ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с предметами и объектами, входящими в него, для достижения поставленной цели, упражнять детей в преодолении препятствий, в поиске различных вариантов удовлетворения собственной потребности в движении и познании окружающего мира.

В педагогической науке и практике продолжается поиск средств и путей достижения вышеуказанных целей. Одним из эффективных средств познания окружающего пространства и адаптации ребенка к нему является двигательная деятельность. В процессе двигательной деятельности ребёнок познаёт собственное тело, значение отдельных движений частями тела в достижении результата. По мере освоения техники выполнения движений, обогащения двигательного опыта расширяются и развиваются адаптационные возможности детей. Происходит перенос полученных навыков в другие виды деятельности, что повышает двигательную активность и способствует познанию окружающего пространства жизнедеятельности [3, с. 246].

Включение в ход физкультурных занятий и других форм физического воспитания упражнений, направленных на развитие ловкости, координационных способностей, варьирование способов выполнения, эффективно влияет на развитие умения быстро реагировать на изменение двигательной ситуации, а также обогащает двигательный опыт дошкольников. Способность точно измерять и регулировать пространственно-временные и динамические параметры движений — «чувство пространства» — недостаточно развита у детей в старшем дошкольном возрасте в силу несовершенства развития их организма. Однако умение регулировать указанные параметры движений является одним из ключевых в пространственной ориентировке. С этой целью в ход занятий рекомендуется включать задания, направленные на развитие «чувства пространства».

Одновременно с развитием координационных способностей у детей необходимо развивать способность к точному выполнению движений, пространственной точности движений. Данные способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями и развиваются в ходе выполнения основных видов движений. В целях развития точности ориентировки в пространстве, а также умения определять личное пространство в колонне, шеренге целесообразно проводить строевые упражнения: построения и перестроения, передвижение по залу в колонне, шеренге, парами, по кругу, повороты на месте и в движении. Данные упражнения также способствуют развитию умения соблюдать дистанцию в процессе передвижения. Важно, чтобы в процессе работы с детьми на физкультурных занятиях перейти от диффузного восприятия пространства к целостному, сформировать полноценное представление детей о своем положении в пространстве и об изменении его в процессе передвижения, о том, как достичь комфортного состояния при выполнении упражнения.

Поэтому в практической работе с детьми мы использовали прием, направленный на закрепление умения определять личное пространство в процессе двигательной деятельности. Суть приёма заключалась в том, что в каждой игре или упражнении детям выборочно предлагалось найти возможные варианты

определения личного пространства в различных ситуациях. Например, при выполнении подбрасывания вверх и ловле мяча педагог создавал «неудобную» ситуацию, в которой ребёнку необходимо было найти то положение, в котором он сможет выполнять данное задание. Неудобные ситуации могут быть следующими: наличие недостаточной площади для выполнения упражнения при её достаточном количестве рядом, наличие помех для выполнения упражнения в виде имеющихся предметов и др. Стремление ребёнка выполнить упражнение правильно и точно стимулировало его искать комфортное местоположение относительно сверстников и объектов, окружающих его.

Указанные направления работы при организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста, ориентированы его на решение задач формирования умения ориентироваться в пространстве, определять комфортное местоположение для выполнения упражнений, что способствует выработке адаптационных возможностей ребенка при переносе детьми полученного опыта в самостоятельную деятельность в незнакомых условиях окружающего пространства.

Продолжая анализировать средства формирования у детей адаптационных возможностей, стоит отметить интересную с точки зрения практического решения проблемы адаптации детей к различным нестандартным ситуациям концепцию, заложенную в основу авторской методики «Школа диалога с препятствиями». Авторы С. В. Реутский, С. В. Плахотников справедливо отмечают, что образование человека — это постоянный диалог с неизбежными и необходимыми для развития препятствиями. Современные дети не знают, что значит препятствие, не осознают собственных возможностей, границ. Лишь когда человек преодолевает первую ступень адаптации к трудностям, он обеспечивает себе состояние комфорта за счёт возможности регулировать интенсивность нагрузки, вырабатывая стереотипов взаимодействия с преградой. Занятия школы проходят в сложно организованном, быстро трансформируемом пространстве физкультурного комплекса, из лестниц, досок, лабиринтов, горок, в котором ребёнку хочется самостоятельно двигаться и играть [5].

В школе диалога с препятствиями предпочтение отдаётся творческому поиску каждого ребёнка, его ответственности за принятый им выбор того или иного пути. Усложняя пространство и изменяя правила игры, дети учатся безопасно для себя и других пользоваться все большей свободой. С. В. Реутский отмечает, что у детей необходимо развивать способность придумывать такие задачи, решение которых позволит им действовать на пике своих возможностей и учитывать возможности других при организации совместных действий [4, с. 6]. Авторы данной методики решают множество задач, среди которых можно выделить физическое развитие детей, формирование навыков преодоления трудностей, а главное формирование осознания собственных возможностей и границ, умения взаимодействовать с объектами среды и сверстниками.

Заключение. Двигательная деятельность обладает необходимым потенциалом в развитии адаптационных возможностей детей дошкольного возраста при взаимодействии с объектами окружающей среды в различных условиях пространства. Представленный в статье опыт авторских методик и направлений работы при организации двигательной деятельности может быть полезен с точки зрения решения в образовательном процессе задач освоения дошкольниками границ личного пространства, стереотипов преодоления препятствий и достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой.

Список цитируемых источников

1. Рапацевич, Е. С. Золотая книга педагога / Е. С. Рапацевич ; под общ. ред А. П. Астахова. — Минск : Современ. шк., 2010. — 719 с.
2. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина [и др.]. — 5-е изд. — СПб. : Питер : Мир кн., 2011. — 359 с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Глазырина. — Минск : БГПУ, 2009. — 289 с.
4. Реутский, С. В. Физическое развитие ребёнка / С. В. Реутский. — СПб. : Сфера, 2009. — 156 с.
5. Школа диалога с препятствием [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.shprep.ru>. — Дата доступа: 05.01.2019.