

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «АНИМИРОВАННЫЕ ЦИФРЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ

Димитрова Златка

Университет “Проф.д-р Асен Златаров”,
гл. асистент доктор, факультет Общественных наук

Abstract: *The present article describes an author’s gymnastic program “Animated numbers” for enriching playing abilities for physical education in kindergartens. The main purpose of this paper is to offer practical solutions for integrating physical culture and maths as means of developing and improving the visual –active attitude body – kinetic skills, children’s psychomotor development, their emotional and mental preparation for school, and last but not least, to boost the children’s interest in physical education and its respective activities as early as pre school age.*

Keywords: *gymnastic program, preschool age.*

Основной целью дошкольного воспитания в Болгарии является создание возможности для каждого ребенка развить свои способности и подготовиться к школьному обучению через знакомство его с окружающей предметной и материальной средой, ориентирование его в общечеловеческих ценностях и формирование определенных умений и навыков для адаптации к новой среде и к учению. Наряду с этим воспитание в детском саду ставит перед собой цель сохранение и стимулирование индивидуальности каждого ребенка для его самовыражения.

Эти установки даны в Приказе № 4 по дошкольному воспитанию. Этот приказ формулирует государственные образовательные требования к учебному содержанию отдельных образовательных направлений: болгарский язык и литература, математика, ориентирование в окружающей среде, изобразительное искусство, физическая культура, музыка, техническое конструирование, культура игры.

Современные концепции понятия игры и ее роли в детском развитии берут начало с исследований Ж. Пиаже, который установил, что интеллект, как и игра, развиваются по стадиям. Он рассматривает игру в связи с развитием символического мышления как деятельность, в которой преобладают процессы ассимиляции ребенка в окружающей его действительности в соответствии с присущей детям эгоцентрической позиции. Пиаже считает, что дети в дошкольном возрасте способны размышлять и могут использовать символы, чтобы представить объекты в уме и реагировать на их внешние характеристики. Наглядно-действенное мышление развивается как исходная, первая стадия целостного мыслительного процесса. Эта стадия проявляется еще в самом раннем возрасте и реализуется в условиях непосредственных манипуляций с предметами, при которых строятся образы отдельных сторон целостного предмета и их пространственно-предметных отношений. Образы могут получаться в результате тактильных ощущений, но возможно их формирование и на основе зрительного, слухового и двигательного восприятия.

Теоретические предпосылки реализации этой разработки основываются на теории множественных интеллигентностей, разработанной Ховардом Гарднером, по мнению которого каждая индивидуальность развивается параллельно, но с различной скоростью, в различных сферах интеллигентности. Чтобы развернуть и показать свои таланты, дети нуждаются в предложении им разнообразной деятельности, что даст им право выбора. Чтобы развить умения детей во всех аспектах, рекомендуется плюрализация преподавания, то есть использование разговора, письма, схем, символов, движения и др., чтобы множественные интеллигентности активизировались на более поздних этапах.

Стимулирование создания физического представления о концепции, общение языком тела, творческое движение, включение интерактивных игр в осмысление содержания – часть способов развития телесно-кинестетических умений детей, развития их творческого потенциала, повышения мотивации для активного участия в занятиях, обогащения их

двигательной культуры, что благоприятно отражается на их физическом развитии и физической дееспособности.

Настоящая разработка имеет цель предложить практические решения в интегрировании физической культуры с математикой, как средство для развития наглядно-действенного мышления, телесно-кинестетических умений, психомоторики ребенка, подготовки его к школе и повышение интереса к занятиям физической культурой в дошкольном возрасте.

Физическое воспитание детей является процессом с ключевым значением для целостного детского развития. Чем больше заботятся о физическом воспитании детей, тем больше успехов постигают подрастающие в своем общем развитии.

Ни в каком другом возрасте, кроме дошкольного, физическое воспитание не связано настолько тесно с целостным воспитательным процессом. В детском периоде закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития ребенка.

Именно с этой целью детский сад обособляется как самостоятельное образовательное направление по физической культуре. Учитывая анатомические и функциональные особенности детского организма, его организация входит в соответствие с психологическими особенностями конкретного возрастного периода. Правильная организация физического воспитания в детском саду способствует формированию правильного телосложения, профилактике детских заболеваний, улучшению функционирования внутренних органов и систем детского организма, что, естественно, отражается на когнитивном, аффективном и поведенческом развитии и влияет на социальную активность ребенка.

Приведенные выше установки аргументируют разработку и применение гимнастической программы «Анимированные цифры» для обогащения игровой деятельности по физическому воспитанию в детском саду.

Создавая подходящую, взаимодействующе-аттрактивную, активную и эффективную среду, программа позволяет использование разнообразных гимнастических упражнений при работе с детьми 5-7 лет в различные режимные моменты – на утренней гимнастике, в подготовительной и заключительной части регламентированных и нерегламентированных ситуаций в образовательном направлении «Физическая культура». Принятие детьми разнообразных гимнастических поз, предварительно ими разученных, - интересный способ обогатить занятия по физической культуре в детских садах. Используемые гимнастические упражнения близки по структуре с цифрами, с которыми дети знакомятся в этом возрасте. Игровой подход дает возможность осознать и лучше запомнить цифры, получая удовольствие и возможность развлечься при исполнении предложенной программы.

Создавая подходящую активную среду, гимнастическая программа «Анимированные цифры» позволяет:

- создание рациональной программы для более интенсивной игровой деятельности, построенной на знании физического и психомоторного развития ребенка в дошкольном возрасте;
- конструирование игровых форм, привлекающих своим динамичным характером, с многоплановостью исполнения упражнений, с наличием базовой гимнастической структуры, на основе которой могут развиваться определенные двигательные способности в сочетании с другими (в том числе и зрительно-слуховыми) качествами;
- определение оптимального количественного состава детских групп, позволяющих применить принцип индивидуального развития.

Настоящая разработка предлагает 9 безопасных гимнастических поз, отвечающих цифрам от 1 до 9, интегрирующих физическое воспитание с математикой и подходящих детям дошкольного возраста. Предложенные позы апробированы практикой.

Через использование системы разнообразных гимнастических упражнений делается опыт объединить представление детей о цифрах с конкретными двигательными формами, изображающими их графическое представление. Специфика предложенной программы заключается в создании двигательных форм (элементов), которые посредством мышечных ощущений могут довести до состояния пространственной визуализации написания цифр от 1 до 9.

Гимнастическая программа «Анимированные цифры»



1 – и.п. (исходное положение) стоя, две руки соединяются в направлении перед собой с ладонями одна сверху другой



2 – и.п. полусидя на коленях, спина округлена назад. Руки образуют дугу перед головой



3 – и.п. стоя, правая нога скрещена перед левой, обе руки смотрят в левую сторону, левая рука выше правой



4 – и.п. лежа на животе, поднимание выпрямленной ноги назад и вверх, при этом другая нога сгибается в колене, упираясь стопой в колено выпрямленной ноги



5 – и.п. полусидя на коленях, спина округлена, голова наклонена, обе руки соединены за спиной



6 – и.п. лежа на животе, согнуть обе ноги, наклониться назад, коснувшись головой стоп, одна рука поднята вверх



7 – и.п. стоя на одной ноге, нагнувшись вперед, упор на выпрямленные руки перед собой, другая нога выпрямлена и поднята назад и вверх



8 – и.п. стоя на полусогнутых ногах, разведенных в коленях, согнутые руки подняты и соединены в кольцо



9 – и.п. стоя на одной ноге, поднятие другой ноги в согнутом положении назад к голове и задержание ее одной рукой

При привыкании качественно выполнять движения освобождается мускульное напряжение, что со своей стороны развивает и оптимизирует психомоторику, двигательную координацию и двигательную память детей.

Объективный анализ подчеркивает, что подбор всех «элементов» - комплекса движений предложенной программы, приводит к состоянию, которое развивает у детей способность творить и придумывать новые движения (позы), отражающие уровень их индивидуальной подготовки и воображения.

Основные характеристики предложенной гимнастической программы «Анимированные цифры» в детском саду следующие:

- высокая плотность занятий, имея в виду использование показа и минимальное время на объяснение;
- использование гимнастических средств в модифицированной форме, позволяющей решать задачи физического воспитания;
- отсутствие соревновательного момента – основная задача достижения и поддержания оптимального функционального развития детей.

Гимнастическая программа для 5-7-летних детей имеет игровой характер. Оптимально подобранные элементы, простые по координации, эстетически украшают обыкновенные гимнастические упражнения, придают современность линиям и позам, создают единство движений различных частей тела.

В заключение необходимо отметить, что применение предложенных гимнастических поз, напоминающих цифры от 1 до 9, исполняется с рекомендуемым сохранением следующих принципов: от локального воздействия на опорно-двигательный аппарат к региональному, а оттуда и к глобальному. В этой связи, усвоение предложенных поз и применение их как структурного элемента программного содержания занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, обогащает эти занятия игровой деятельностью.

Предложенная программа исполняет роль интеграции в приобщении к различным деятельности в жизни детей, работает для их интеллектуального и физического развития и целостного взросления.

Междисциплинарный подход в образовательном процессе стимулирует:

- инициативу и независимость детей;
- развитие их творческого потенциала;
- развитие любознательности и интереса;
- более гибкую организацию работы.

Именно достижение таких результатов, граничащих с отбрасыванием стереотипных рамок, приоритетно устанавливает использование ресурсов гимнастической программы «Анимированные цифры» для устойчивого темпа развития подрастающего поколения.

Через исполнение гимнастических поз у детей создаются навыки согласовывания двигательных действий и развития координации между отдельными частями тела, что в значительной степени помогает:

- правильному ориентированию в пространстве;
- усвоению пластики движений;
- развитию координации, гибкости и психомоторики;
- поддержанию правильной осанки;
- исполнению индивидуальных и/или синхронных действий под общий сигнал и т.д.

Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на подрастающих только тогда, когда соответствует возрастным и индивидуальным особенностям, состоянию здоровья и степени физического развития детей.

При современном образе жизни физическое развитие, двигательная культура и физическая дееспособность имеют особое значение. Сегодня проблема подготовки и формирования личности, ее работоспособности и жизнестойкости актуальна как никогда. Повышая уровень физической дееспособности, мы воздействуем не только на функциональное развитие детей, но и на их взросление в целом, через взаимодействие между всеми качествами личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарднър Х. Нова теория за интелигентността. Множествените интелигентности на 21. век, Сиела, 2004 г
2. Даскалова, Ф. За нов модел на обучението в детската градина, сб. доклади Детето, неговото семейство и неговата детска градина, Унив. изд. на ЮЗУ, Бл-д, 2006 г.
3. Димитров Г., П. Кабакчиева. 2003. Една неосъществена реформа. В: Стратегии на образователната и научната политика, бр.3.
4. Евтимов, В. „Йога”, 1992 с/о Jusautor, Sofia
5. Пиаже, Ж. Роль действие и формирования. Вопросы психологии, 1965, №6.
6. <http://amara.bg/bg/inspirations/view/1/>
7. http://www.burgasutre.bg/2013/02/04/153565-zashto_yogata_e_vazhna_za_detsata
8. <http://www.kidssports.bg/-e1462c22.html>
9. http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/edu_dokl-bul-blg-t02.pdf, Образование за всички (проблеми и перспективи), МОН – НИО
10. <http://rio-pravo.hit.bg/N-4Predu4ili6tno-70.05.htm>, Наредба № 4 от 18.09.2000 г. за предучилищно възпитание и подготовка /Обн., ДВ, бр. 80 от 03.10.2000 г.; изм. и доп., бр. 70 от 26.08.2005 г./).