

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**Институт педагогики и психологии**

**Кафедра дошкольного образования**

***ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА***

Материалы Университетского открытого круглого стола

г. Луганск, 16 апреля 2020 года



Луганск  
2020

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

Ф 50

**Рецензенты:**

- Турянская О.Ф.* – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Белых А.С.* – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор;
- Бугеря Т.Н.* – доцент кафедры психологии ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Ф 50**

**Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика : материалы Университетского открытого круглого стола (г. Луганск, 16 апреля 2020 года) / Гл. ред. И.В. Чеботарева; ред. кол. : Е.В. Сапрыкина, Е.В. Чепурченко, С.В. Короткова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2020. – 200 с.**

В сборнике представлены материалы Университетского открытого круглого стола «Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика».

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками.

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

*Рекомендовано Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 10 от 16 июня 2020 года)*

© Коллектив авторов, 2020  
© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Великая Е.В.</i> Реализация принципа оздоровительной направленности в образовательном процессе ДООУ ...	5
<i>Назаренко Н.Т.</i> Сценарий-конспект спортивного праздника «Выше, быстрее, сильнее» для старшего дошкольного возраста .....	9
<i>Горбулич Г.В., Брагилева Т.В.</i> Освоение различных видов музыкальной деятельности как один из аспектов физического развития дошкольников .....	14
<i>Дубяга Н.А.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях (из опыта работы) .....	23
<i>Туряница О.В., Ярмолюк Е.Ю.</i> Конспект физкультурного развлечения «Путешествие колlobка в страну здоровья» для детей второй младшей группы .....	28
<i>Добрынина О.В.</i> Конспект НОД по физическому развитию, тема: «Задания от Клёпы» для детей старшего дошкольного возраста .....	32
<i>Евдокимова Н.Ю.</i> Парная гимнастика как средство физического воспитания дошкольников (из опыта работы) .....	40
<i>Иванова И.В.</i> Современные подходы к физическому развитию дошкольников .....	45
<i>Каралкина И.Н.</i> Взаимодействие ДООУ и родителей по созданию здоровьесберегающей образовательной среды .....	52
<i>Короткова С.В.</i> Особенности формирования социального здоровья детей старшего дошкольного возраста .....	64
<i>Лащенова И.А.</i> Художественное слово как средство формирования здорового образа жизни у старших дошкольников .....	78
<i>Мороз С.А.</i> Растим детей здоровыми! (Из опыта работы ГДООУ ЛНР «Брянковский ясли-сад № 53 «Радуга»)	85
<i>Новохатский Ю.А.</i> Особенности организации детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения .....	91



<i>Обчаренко Е.Н.</i> Воспитание осознанного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста	102
<i>Савоскина Е.В.</i> Использование методики игрового стретчинга в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного образовательного учреждения	108
<i>Самойлова Е.Г.</i> Формирование у дошкольников здорового образа жизни средствами физического воспитания	120
<i>Сапрыкина Е.В.</i> Роль кинестетических ощущений в формировании двигательных навыков у дошкольников	125
<i>Тушевская Э.С.</i> Влияние музыки на физическое развитие дошкольников	133
<i>Чеботарева И.В.</i> Духовные основы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста	137
<i>Шматченко А.А.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	160
<i>Уварова Л.И.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Помогаем Винни Пуху» для детей младшего дошкольного возраста	167
<i>Минкина И.П., Залуцкая Ю.А.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Органы чувств человека» для детей среднего дошкольного возраста	170
<i>Лащенова И.А., Мусиенко Ю.А.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Правильно питайся!» для детей среднего дошкольного возраста	175
<i>Лукьянчук О.И.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Наш здоровый образ жизни» для детей старшего дошкольного возраста	180
<i>Шелевер М.В.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Береги своё здоровье» для детей старшей логопедической группы	182
<i>Гуц С.Н.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Что нам помогает сохранить здоровье» для детей подготовительной к школе, логопедической группы	187
<i>Богатырь С.В.</i> Конспект занятия по физической культуре «Мы спортсмены» для детей старшего дошкольного возраста	191



Е.В. Сапрыкина

## РОЛЬ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*В статье охарактеризованы кинестетические ощущения, их функции, роль в формировании двигательных умений и навыков у дошкольников. Акцентируется внимание на этапах формирования двигательного навыка у дошкольников и особенностях кинестетических ощущений на каждом из них. Даны рекомендации для стимулирования работы проприоцептивной системы, приведены примеры упражнений на развитие кинестетических ощущений у дошкольников.*

**Ключевые слова:** проприоцепция, кинестетические ощущения, двигательный навык, упражнение.

Особое место в физическом воспитании дошкольников занимает развитие движений. Решение этой проблемы начинается с формирования у детей основных двигательных умений и навыков. Ребенку необходимо овладеть основными двигательными навыками, которые будут способствовать освоению более сложных цепочек действий. К моменту поступления в школу дети должны обладать определенным запасом базовых двигательных умений и навыков, которые позволяют им переключаться на разные виды деятельности без большой потери времени, адаптироваться к новым условиям и требованиям учебной деятельности.

Проблема формирования двигательных навыков у дошкольников отражена в трудах Н.А. Бернштейна, В.Н. Вавиловой, М.Ю. Кистяковской, Н.Г. Кожевниковой, Г.П. Лесковой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степанковой, Г.В. Хухлаевой др.

Развитие двигательной сферы, особенно в дошкольном возрасте, осуществляется с учётом и под контролем сенсорных систем. Вместе с тем, как показывает анализ научной литературы и свидетельствует практика дошкольного образования, роль сенсорных ощущений в формировании двигательных навыков дошкольников недооценивается. Отсутствуют методическое обеспечение процесса развития сенсорных, а в частности, кинестетических ощущений.



стетических ощущений в контексте формирования двигательных умений и навыков у дошкольников.

Двигательный компонент играет ведущую роль в сенсомоторике на начальном этапе онтогенеза (Н.М. Щелованов, Н.Ю. Кистяковская). Именно развитие моторики обеспечивает функционирование других систем. Для того, чтобы эффективно определять форму, объем и размер предмета, ребенок должен иметь хорошо развитые скоординированные движения мышц обеих рук, мышц глаз и мышц шеи. Любое движение, даже случайно возникшее, является для него живым опытом. Такое движение сопровождается ощущениями, которые исходят не только от внешних предметов, но и от собственных мышц, связок, сухожилий, снабжённых проприоцептивными нервами. С другой стороны, не существует восприятия без движения, так как восприятие – это система перцептивных действий – движений рук, глазодвигательного аппарата.

На основании сенсорной информации, поступающей от анализаторов, осуществляются запуск, регуляция, контроль и коррекция движений. Вместе с тем, сам процесс выполнения движений связан с уточнением, изменением и возникновением новой сенсорной информации. Формирование двигательных умений происходит с опорой на ощущения с внешних рецепторов: слуховых и зрительных, а также с внутренних – проприоцептивных. При перемещении части тела происходит движение в суставе. При этом механорецепторы опорно-двигательного аппарата реагируют на сигналы, связанные с изменением мышечного напряжения, с растягиванием мышц и сухожилий. Так как конечное звено в рефлексивной деятельности коры головного мозга – это мышцы, которые являются исполнительным органом мозга, то благодаря проприоцепции осуществляется обратная связь от мышцы к мозгу [1].

Кинестетические ощущения – это ощущения от отдельных частей тела, вызываемые возбуждениями, поступающими от проприорецепторов. Одна из основных функций проприоцепции – это усилить ощущение тела и выполнять двигательный контроль и двигательное планирование. Т.е. развитые кинестетические ощущения дают возможность выполнять цепочку действий.



И.М. Сеченов выделяет основные свойства проприорецепторов. Во-первых, – это отражение положения частей тела, что имеет важное значение для образования схемы тела, без которой человек не может произвольно использовать части тела в действии [7]. «Схема тела» – это образ собственного тела – сенсомоторная структура, которая образуется в центральной нервной системе на основе восприятия и различных ощущений, и которая сопоставляет эти ощущения с прошлым сенсорным опытом [6].

Установлено, что часть «схемы тела» передаётся по наследству, а часть формируется в процессе физического воспитания. Сначала ребенок учится узнавать свое тело и его части, затем – он осознает свое тело в пространстве по отношению к другим телам. При этом движение – основной элемент, ребенок воспринимает свое тело как двигательную систему, постоянно изучая свои моторные возможности [6].

Второе свойство кинестетических ощущений – это отражение пассивных (при статическом напряжении мышц) и активных (при динамической работе) движений. В процессе таких движений с помощью кинестетических ощущений происходит распознавание направления движения, расстояния, анализ скорости движения. То есть функционирование кинестетических рецепторов обеспечивает координацию всех подвижных органов человека в состоянии покоя и во время движения. И.М. Сеченов утверждал, что мышечное чувство является ближайшим регулятором движений и одним из орудий ориентации человека в пространстве и времени [7].

Ещё одним свойством является ощущение усилия, когда человек может оценить мышечную силу, нужную для движения или удерживания суставов в определённом положении при подъёме или перемещении груза. Кинестетические ощущения дают возможность градуировать движения, помогают нам плавно ходить, быстро бегать, выполнять цепочку действий.

Кинестетические ощущения тесно связаны с другими сенсорными системами, в частности, со зрением. Когда ребёнок обучается новому движению, оно осуществляется под контролем зрения, но с переходом этого движения в навык, контроль переносится на кинестетические ощущения. Кинестетические ощу-



щения всегда в той или иной мере участвуют в выработке навыков. Существенной стороной автоматизации движений является переход контроля над их выполнением с экстеропрорецепторов к проприоцепторам [5].

Проприоцептивная система тесно связана с тактильной и вестибулярной. Она осуществляет моторный контроль – обеспечивает информацией, необходимой для координации движений крупной и мелкой моторики. Именно более совершенная организация мышечной сенсорной системы отличает человека от животного.

Про важность мышечных ощущений не только в выполнении движений, но и в формировании представлений о свойствах предметов, говорил А.В. Запорожец. В процессе действий с предметами у ребёнка устанавливаются временные связи между зрительными раздражителями, которые сигнализируют о размере предмета, и суставно-мышечными, сигнализирующими о его весе [3].

В дошкольном возрасте кинестетические ощущения начинают приобретать самостоятельное значение как средство познания. Строгий кинестетический контроль наблюдается лишь к 7 годам, при этом он направлен не на процесс движения, а на его результат. Благодаря кинестетическим ощущениям дети начинают различать направление своих движений, особенно рук, длину или размах движений, их скорость и длительность, а также степень усилия при совершении движений без опоры на зрение. Ребенок успешно овладевает некоторыми скоординированными симметричными движениями рук. Уже к 5-6 годам дети могут выполнять достаточно сложные моторные действия по предварительной речевой инструкции, что говорит уже об осознанности движений.

При формировании двигательного действия всё начинается с двигательного умения, которое изначально не автоматизировано, но в результате многократного повторения превращается в двигательный навык.

Огромный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н.А. Бернштейна, который говорил, что имеет место «повторение без повторения». Каждый раз при выполнении





упражнения меняются условия или двигательная задача, и каждый раз, приспосабливаясь к изменениям, – меняется движение. В формировании двигательного навыка ведущую роль играет нервная система, и мозгу нужно достаточное количество повторений, чтобы навык автоматизировался [2].

Известны физиологические закономерности, согласно которым, существует последовательность формирования навыка: стадия иррадиации, стадия специализации и стадия стабилизации условно-рефлекторного акта. Каждой стадии соответствует этап обучения ребёнка навыку. Так, стадии иррадиации соответствует первый этап разучивания двигательного действия. На этом этапе педагог, как правило, показывает новое двигательное действие: показывает целиком – образец действия, затем последовательность выполнения. При этом работают зрительная и слуховая сенсорные системы, а уже при повторении ребёнком изучаемого двигательного действия подключается кинестетическая система. Поэтапный показ воспитателем действия и комментирование его способствуют образованию в коре головного мозга временных связей, т.е. помогают сознательному запоминанию, объединению в целостный двигательный образ с опорой на кинестетические ощущения. На этом этапе формируется двигательное умение – уровень усвоения двигательного действия, при котором необходим подробный, сознательный контроль. Такое умение характеризуется нестабильностью, невысокой скоростью и малой прочностью запоминания [8].

Уже на втором этапе, когда движение изучается углублённо, при воспроизведении двигательного действия срабатывает мышечная память – кинестетические ощущения и эти ощущения постепенно уточняются. Зрительные и слуховые ориентиры по-прежнему занимают ведущее место, но для отработки качества выполняемого действия целесообразно выполнять упражнения без зрительного контроля. Тогда ребёнок начинает чувствовать и осознавать конкретные кинестетические ощущения при данном двигательном действии. Научные работы Э.Я. Степаненковой, О.А. Кувшиновой подтверждают, что осознанность при выполнении физических упражнений дошкольниками, и использование при этом пространственной термино-



логии способствуют формированию схемы тела[8].

На третьем этапе формирования двигательного навыка происходит закрепление и совершенствование двигательного действия при повторении движений. У ребёнка-дошкольника избыток степеней свободы, и двигательные импульсы к мышцам, даже самые точные, не могут обеспечить правильного движения. Необходимо многократное повторение упражнения, чтобы ребёнок испытал кинестетические ощущения, которые лягут в основу изучаемого движения. И только на основе этих ощущений будет осуществляться коррекция точности. Т.е. мышечные ощущения будут осуществлять контроль за выполнением действия.

Двигательный навык является автоматизированной формой приобретенного двигательного действия, и, согласно А.И. Пуни, – это автоматизированное действие – «реализовано словом», то есть ребенок должен уметь объяснить последовательность выполнения. Двигательный навык характеризуется достаточной скоростью выполнения, устойчивостью к внешним факторам и прочностью запоминания [4].

Важным моментом является правильность формирования двигательного навыка, так как мозг сохраняет информацию о двигательной активности и даже о количестве мышечных сокращений. Двигательная или «мышечная» память – запоминание, удержание и воспроизведение различных движений с помощью кожно-мышечного, вестибулярного и моторного анализаторов.

Для осуществления кинестетического контроля важно научить дошкольников чувствовать своё тело: напрягать и расслаблять определённые группы мышц, научаясь при этом чувствовать и осознавать ощущения мышечного усилия. В осмыслении совершаемых движений особое значение приобретает словесная инструкция, а позже вербализация детьми алгоритма собственных движений.

Для стимулирования работы проприоцептивной системы целесообразны следующие, доступные для детей дошкольного возраста, упражнения: ползание на четвереньках, топание, перекрёстная ходьба, стояние на одной ноге, прыжки на одной и двух ногах, бег, ходьба и бег со сменой направления.

Результативными для развития вестибулярной системы



являются такие виды активности, как катание с горки, качание на качелях, в гамаках, катание на самокате и велосипеде.

Проприоцептивная система активно работает вместе с вестибулярной и тактильной системами во время прыжков на батутах, а также на кроватях, диванах и т.д. Различные мышечные ощущения возникают при лазании по лестницам, «паутинкам», скалодромам. Современные дошкольники увлечённо лазают в лабиринтах, где, вопреки правилам, пытаются залезть вверх по горкам. Таким способом дети интуитивно стимулируют работу проприоцептивной системы.

Дети начинают чувствовать свои мышцы во время упражнений на турниках. При этом дошкольники могут висеть на перекладинах со страховкой взрослого, на верёвочных качелях и т.д.

Игры с мячом, знакомые детям с раннего детства, при их небольшом изменении, также стимулируют проприоцептивную систему. Мячи при этом должны быть разными по размеру и весу, чтобы зрительные ощущения координировались с мышечно-суставными. Особенно ценны балансирование на мячах и «прыгунах», когда одновременно включаются вестибулярная и проприоцептивная системы.

Формирование двигательных навыков в упражнениях со знакомыми элементами не требует активной работы головного мозга и во многом проходит механически, а при работе с неизвестными материалами, приходится применять активную интеллектуальную деятельность. Зачастую новыми для ребёнка-дошкольника оказываются упражнения с палкой. Это могут быть следующие упражнения: перехваты палки в вертикальном положении сверху вниз и снизу вверх; перехваты палки в горизонтальном положении слева направо и справа налево; «мельница» – вращение палки двумя руками на уровне пояса и «вертолёт» – вращение палки в горизонтальном положении над головой.

Проприоцепция наиболее активна во время «тяжёлой работы», например, упражнений на сопротивление, активное участие мышц. Здесь могут быть эффективны упражнения с эластичной резинкой или канатом: их растягивание. То есть такое действие совершается с усилием, и ребёнок максимально ощущает свои мышцы. Те же ощущения возникают при действии с утя-



желёнными мячами. Кроме специальных физических упражнений, проприоцептивные ощущения может дать физический труд. Но при этом трудовая деятельность должна совершаться с усилием: перенести в меру тяжёлые овощи, коробки, ящики, корзину с бельём, мусорное ведро и т.д. Тяжёлый физический труд требует работы всей силы мышц ребёнка. Такие ощущения могут успокаивать, организовывать мозг и центральную нервную систему, а также регулировать эмоциональные реакции.

Активно работают мышцы рук и соответственно у ребёнка возникают кинестетические ощущения при сжатии руками антистрессовых мячиков, жвачки для рук, массы для лепки и пластилина. Возможность ощущать напряжение челюстно-лицевых мышц даёт жевание вязкой пищи, жвачки, питьё густых напитков через соломинку.

Таким образом, кинестетические ощущения определяют успешное овладение детьми двигательным умением, способствуют автоматизации – переходу в двигательный навык. Стимулирование работы проприоцептивной системы – это «мышечная радость» дошкольника сегодня и залог физической и трудовой и интеллектуальной активности в будущей взрослой жизни.

### Литература

1. Ананьев Б.Г. Теория ощущений / Б.Г. Ананьев. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1961. – 458 с.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. – М. : МПСИ, 2008. – 688 с.
3. Запорожец А.В. Избранные психологические труды : В 2-х т. Т. I. Психическое развитие ребенка. – М. : Педагогика, 1986. – 320 с.
4. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.
6. Семенова Т.А. «Схема тела» и её формирование у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Т.А. Семёнова // Актуальные проблемы современной науки. – 2013. – Режим доступа: <http://naukarus.com/shema-tela-i-ee-formirovanie-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>.
7. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сече-