

УДК 796.011.3

## ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ К ОБУЧЕНИЮ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

Данная статья посвящена распространению опыта работы в подготовке руководителей физического воспитания к обучению детей акробатическим упражнениям в дошкольных учреждениях. Среди педагогов проведено исследование, которое показало, что большинство из них не включает данные упражнения в физкультурные занятия и указывает причины этого. В работе представлено содержание семинара-практикума, предусматривающего наряду с теоретическим материалом овладение педагогами практическими умениями. Разработаны методические материалы в виде карт по обучению дошкольников отдельным акробатическим упражнениям, доступным для старшего возраста. Методические карты содержат описание техники упражнений, методических указаний, подготовительных и подводящих упражнений, наличие необходимого инвентаря. Результатом проделанной работы явилось увеличение количества педагогов, успешно внедривших обучение акробатическим упражнениям в детских садах, что важно для развития детей и подготовки их к школе.

Ключевые слова: дошкольные учреждения, руководители физического воспитания, дети детского сада, семинар-практикум, методика обучения, акробатические упражнения.

## TRAINING OF INSTRUCTORS OF PRESCHOOLS OF LEARNING ACROBATIC EXERCISES

Prokopenko L.A.

*Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru*

This article is devoted to the distribution of experience in training instructors of physical education to teach children acrobatic exercises in preschools. Among educators conducted a study which showed that most of them do not include these exercises in physical education classes and indicate the reasons for this. The paper presents the contents of the workshop, providing, along with theoretical material mastering by teachers of practical skills. Developed training materials in the form of maps for teaching preschoolers separate acrobatic exercises available for older children. Methodological maps contain a description of exercise equipment, guidelines, preparatory and technical exercises, the availability of the necessary equipment. The result of this work was to increase the number of teachers, which have successfully implemented training acrobatic exercises in kindergartens, which is important for the development of children and prepare them for school.

Keywords: preschools, instructors of physical education, the children of the kindergarten, the workshop, education method, acrobatic exercises.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета (ТИ (ф) СВФУ) работает в тесном сотрудничестве с Муниципальным казенным учреждением «Управление образования Нерюнгринского района» и оказывает помощь в организации и проведении методической работы в детских образовательных учреждениях (ДОУ). На базе института создан центр повышения квалификации, предлагающий в рамках краткосрочных курсов совершенствование профессионального мастерства педагогов, формирование новых знаний, умений и навыков, способствующих повышению их педагогической компетенции. Одной из эффективных форм методической работы для педагогов физического воспитания считаем семинар-практикум. Для семинара-практикума характерно распространение педагогического опыта, педагоги имеют возможность не только освоить новые приёмы

работы, но и сами разработать систему организации деятельности с детьми. Семинар-практикум по физическому воспитанию позволяет более глубоко изучить современные подходы к использованию средств и методов физического воспитания дошкольников, подкрепить теоретический материал приобретением практических умений.

Изучение деятельности руководителей физического воспитания ДОО г. Нерюнгри в Республике Саха (Якутия) показало, что в настоящее время только в одном детском саду и одной общеобразовательной школе проводятся занятия с применением акробатических упражнений для дошкольников. Вместе с тем в беседах с руководителями физического воспитания ДОО мы выяснили недостаток у них компетентности в вопросах по обучению акробатическим упражнениям и их желание работать в этом направлении.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического и психического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает дошкольных работников углубленно работать над совершенствованием физического воспитания детей, использовать в своей работе все доступные средства, направленные на развитие растущего ребенка.

Современные программы ДОО составляются на основе Федерального государственного образовательного стандарта и включают в содержательный раздел образовательной области «Физическое развитие» строевые, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры и элементы спортивных игр, спортивные упражнения.

По мнению В.В. Дьякова, выполнение программного материала на физкультурных занятиях не дает полного эффекта для развития всех физических качеств, для этого необходимо использовать специфические средства акробатики и гимнастики [2].

Влияние акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста раскрывается в работе Люлиной Н.В., Ветровой И.В., Захаровой Л.В., показывающих, что применение целенаправленного комплекса акробатических упражнений повышает физическую подготовленность и функциональное состояние организма детей 5–7 лет [5].

Среди тех, кто уделяет внимание акробатическим упражнениям на физкультурных занятиях, немного педагогов. Так Е.В. Юлдашева считает, что перечень применяемых акробатических упражнений невелик, но благодаря своей динамичности и эмоциональности их можно широко использовать как эффективное средство физического воспитания [8]. Ипатова Г. разработала программу «Акробатика в детском саду» и успешно работает по ней с дошкольниками [3].

Среди специалистов, которые открыли спортивные секции и кружки на базе ДОО и

успешно внедрили дополнительные занятия с применением акробатических упражнений, являются Василенко И.С., Максимова Л.А., Темиров Т.Ф. [1, 6, 7].

Наиболее ярко использование элементов акробатики в соответствии с возрастной физиологией и психологией проявляется при обучении технике упражнений детей старшего дошкольного возраста. В процессе обучения ребенок воспринимает основную и дополнительную информацию, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. При всем при этом необходимо дошкольника научить владеть своим телом с целью самостраховки и предупреждения травматизма [4].

Опыт показывает, что к 6–7 годам каждый ребенок находит свои интересы и проявляет способности в каком-либо виде спорта. Задача педагогов состоит в том, чтобы вовремя это заметить. Занятия акробатикой являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствуют более быстрому развитию двигательных способностей ребенка [2, 4].

Практика работы автора тренером по спортивной гимнастике, инструктором-методистом по физическому воспитанию в детском саду, руководителем кружка «Базовая подготовка» показала, что отдельные акробатические упражнения дети дошкольного возраста быстро и с удовольствием осваивают, улучшается их гибкость, сила, координация движений. Это в свою очередь является хорошей подготовкой дошкольников к обучению в школе. Тем более что в школьной программе акробатические упражнения предусмотрены.

Эффективность раннего обучения акробатическим упражнениям детей старшего дошкольного возраста нацелила на необходимость в подготовке педагогов ДОУ по обучению акробатическим упражнениям.

Цель работы – ознакомить с опытом работы по организации семинара-практикума для педагогов ДОУ по методике обучения акробатическим упражнениям в детском саду.

Для изучения применения акробатических упражнений в работе руководителей физического воспитания в детском саду нами было проведено анкетирование в 25-ти ДОУ Нерюнгринского района. Исследование показало, что включают в физкультурные занятия элементы акробатики 60 % педагогов, в основном это перекаты в группировке – 60 % и кувырок вперед – 24 %. Другие элементы, такие как стойки на лопатках, включают 12 % педагогов, гимнастический мост – 12 %, кувырок назад – 4 %, стойки на голове – 4 %, переворот боком – 4 %. Среди причин невключения акробатических упражнений в занятия были указаны следующие: акробатические упражнения не входят в основную общеобразовательную программу дошкольного образования – 40 % ответов; повышенная травмоопасность упражнений – 80 %, отдают предпочтение другим видам движений – 88 %, недостаточная методическая компетентность в обучении акробатическим элементам – 60 %;

хотели бы пройти методические курсы по обучению акробатическим упражнениям дошкольников – 80 %.

Для организации семинара-практикума нами была проведена подготовительная работа, которая включила разработку содержания семинара и методических рекомендаций. Содержание семинара-практикума состоит из 3-х частей: теоретической, практической, подведения итогов.

### Семинар-практикум

#### «Обучение акробатическим упражнениям в детском саду»

Цель: повысить профессиональную подготовку руководителей физического воспитания; ознакомить с методикой обучения акробатическим упражнениям.

Задачи:

- улучшить освоение техники акробатических упражнений;
- углубить знания в подборе подготовительных и подводящих упражнений;
- формировать практические умения по оказанию страховки и помощи;
- дать рекомендации по использованию методических разработок.

#### I. Теоретическая часть

Цель: теоретическое обоснование рассматриваемого вопроса, ознакомление с методикой обучения акробатическим упражнениям.

1. Теоретические основы раннего обучения акробатическим упражнениям.
2. Привлекательность акробатических упражнений.
3. Значение акробатических упражнений для занимающихся.
4. Применение акробатических упражнений в формах работы по физическому воспитанию в детском саду.
5. Методика обучения акробатическим упражнениям.

Средства: мультимедийная презентация, доклад, методические разработки по обучению акробатическим упражнениям в детском саду.

#### II. Практическая часть

Цель: распространение педагогического опыта, освоение педагогами техники выполнения акробатических упражнений, последовательности обучения акробатическим упражнениям, овладение приемами страховки и помощи.

1. Мастер-класс физкультурного занятия с элементами акробатики в подготовительной группе.
2. Обучение перекатам: вперед и назад.
3. Обучение кувырмам: вперед, назад.
4. Обучение стойке на лопатках.

## 5. Обучение стойке на голове.

Инвентарь: гимнастические маты, наклонная доска, гимнастическая стенка.

### III. Подведение итогов

Методические рекомендации мы разработали в виде карт на каждое акробатическое упражнение. Карта обучения перекатам назад и вперед в группировке представлена в таблице.

#### Обучение перекатам назад и вперед в группировке

Техника упражнения	Методические указания	Подготовительные упражнения	Подводящие упражнения	Инвентарь
«Колобок» – перекаты назад и вперед в группировке				
Из седа в группировке перекатиться назад до касания опоры затылочной частью головы и перекатиться вперед в исходное положение.	- плотная группировка; - опустить голову на грудь (не запрокидывать); - округлить спину; - руками захватить середину голеней.	Наклоны головы и туловища вперед, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, кружение.	Упор присев. «Мячик» – группировка в положении лежа. «Жучок» – лежа на спине, руки и ноги вперед, хаотичное сгибание и разгибание рук и ног. «Качалочка» – лежа на спине согнув ноги, колени к груди, захват руками под коленями, раскачивания назад и вперед.	Маты

Такие же карты составлялись и для других акробатических упражнений.

#### *Обучение кувырку вперед*

Техника: из упора присев, руки вперед, разгибая ноги, поставить руки, наклоня голову и переворачиваясь с касанием опоры затылком и лопатками, сгруппироваться, перекатом вперед прийти в упор присев.

Методические указания: руки не опускать возле ног, а ставить вперед по мере разгибания ног; сгибая руки наклонить голову до касания затылком; оттолкнуться ногами; сгруппироваться с захватом руками середины голеней.

Подготовительные упражнения: наклоны головы и туловища вперед, приседания, кружение, в упоре стоя согнувшись, легкие прыжки ногами. Подводящие упражнения: «качалочка», «качалочка» в сед в группировке, «колобок», перекаат назад в группировке и перекатом вперед упор присев, то же в стойку руки вперед, кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед в группировке, кувырок вперед на наклонной доске.

Помощь: педагог располагается сбоку, накладывает одну руку на затылок, другую на бедро сзади у выполняющего упражнение. Рука на затылке подкручивает голову на грудь, а

рука сзади подталкивает занимающегося.

Инвентарь: маты, горка матов, наклонная доска.

*Обучение кувырку назад*

Техника: из упора присев перекатом на пятки сгруппироваться и быстро перекатиться назад, при касании лопатками мата опереться ладонями под плечами на линии головы и выпрямляя руки перевернуться через голову в упор присев.

Методические указания: перекат назад выполнять быстро, прижимая подбородок к груди; опираться ладонями, выпрямляя руки.

Подготовительные упражнения: наклоны головы и туловища вперед; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; из седа перекат назад с прямыми ногами в положение «перочинный нож» – лежа на спине касание носками за головой и обратно.

Подводящие упражнения: «мячик»; «колобок»; из седа перекат назад с прямыми ногами в положение «перочинный нож» с опорой руками под плечами; кувырок назад по наклонной доске с горки матов.

Помощь: педагог располагается сбоку, накладывает одну руку на верхнюю часть спины, другую на бедро сзади у выполняющего упражнение. Рука на спине помогает сохранить группировку, а рука сзади подталкивает занимающегося.

Инвентарь: маты, горка матов, наклонная доска.

*Обучение «березке» – стойке на лопатках*

Техника: закончив перекат назад, опереться ладонями о спину, локтями на мат, разгибаясь, выпрямить тело так, чтобы туловище и ноги были на одной линии, вертикально, сохранить равновесие.

Методические указания: при опоре ладонями о спину локти отвести назад, параллельно друг другу; в тазобедренных суставах полное разгибание.

Подготовительные упражнения: наклоны и круговые движения головы и туловища; круговые и рывковые движения руками; отведение рук назад, пальцы сцеплены; упражнения для мышц брюшного пресса и спины; «кошка» – ходьба на четвереньках, «крокодильчик» – ходьба на руках в упоре лежа; «каракатица» – ходьба в упоре руками сзади.

Подводящие упражнения: из седа перекат назад с прямыми ногами в положение «перочинный нож» и обратно; то же с опорой ладонями о спину; стойка на лопатках, согнув ноги; стойка на лопатках с фиксированной помощью педагога.

Помощь: педагог располагается сбоку, колено одной ноги упирается в спину занимающегося, руками захватывает стопы и разгибает тело в тазобедренных суставах, фиксируя положение.

Инвентарь: маты.

### *Обучение «свечке» – стойке на голове*

Техника: из упора стоя на коленях, наклониться вперед, опираясь головой (между лобной и теменной частью), толчком поднять таз и ноги, выпрямить тело, сохранить равновесие.

Методические указания: между точками опоры (руками и головой) условно обозначается равносторонний треугольник; тяжесть тела равномерно распределить на руки и голову; тело прямое.

Подготовительные упражнения: упражнения для мышц шеи, рук, брюшного пресса и спины; «кошка»; «крокодильчик»; «каракатица»; «поза вола» – стоя на четвереньках, опустить голову на пол и потянуться затылком к полу; то же с раскачиваниями назад и вперед; «оловянный солдатик» – основная стойка с сопротивлением (педагог надавливает сверху на голову занимающегося, который удерживает прямое тело на сопротивлении).

Подводящие упражнения: стойка на голове согнувшись, носки в упоре на полу; то же поочередно поднимая ноги в стойку; вис, прогнувшись на гимнастической стенке; стойка на голове с опорой на гимнастическую стенку; стойка на голове с фиксированной помощью педагога.

Помощь: педагог располагается сбоку, после толчка ногами руками захватывает стопы занимающегося и разгибает тело в тазобедренных суставах, фиксируя положение.

Инвентарь: маты, гимнастическая стенка.

Семинар проводился в октябре 2016 г. на базе городского детского сада. По окончании каждый участник получил сертификат. В апреле 2017 г. на очередных краткосрочных курсах повышения квалификации для педагогов ДОУ в результате анкетирования нами было выявлено, что количество руководителей физвоспитания, включающих обучение акробатическим упражнениям в образовательный процесс увеличилось до 76 %. Обучение акробатическим упражнениям: перекатам назад и вперед в группировке проводят 76 % педагогов, увеличение составило 16 %; кувырку вперед – 52 %, увеличение – 28 %; кувырку назад – 44 %, увеличение на 40 %; стойке на лопатках – 60 %, увеличение – 48 %; стойке на голове – 36 %, увеличение – 32 %.

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что семинар-практикум и методические разработки по обучению акробатическим упражнениям для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений являются одной из эффективных форм распространения опыта работы, подготовки педагогов к обучению упражнениям в детском саду, способствуют повышению их компетентности, обогащения знаниями и практическими умениями, что важно для целенаправленного развития детей и подготовки их к школе.

## Список литературы

1. Василенко И.С. Использование средств спортивной акробатики в физическом воспитании детей 4–6 лет [Электронный ресурс]. – URL: <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=2323> (дата обращения: 19.10.17).
2. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках акробатики / В.В. Дьяков // Физкультура в школе. – 1989. – № 3. – С. 11-14.
3. Ипатова Г. Из опыта работы «Акробатика в детском саду» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/iz-opyta-raboty-akrobatika-v-detskom-sadu.html> (дата обращения: 19.10.17).
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М.: Владос, 2003. – 64 с.
5. Люлина Н.В., Ветрова И.В., Захарова Л.В. Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста // Физическое воспитание студентов. – 2013. – Вып. 4. – С. 59-62 [Электронный ресурс]. – URL: <http://bmsi.ru/doc/058dc6a7-b7b3-4d87-81bf-ac02814d7de9> (дата обращения: 19.10.17).
6. Максимова Л.А. Программа дополнительной образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности кружка «Юный акробат» для детей 5–7 лет [Электронный ресурс]. – URL: <https://sites.google.com/site/maksimowa2014/konspekty-zanatij/dop-obucenie-akrobatika> (дата обращения: 19.10.17).
7. Темиров Т.Ф. Акробатика в детском саду [Электронный ресурс]. – URL: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=21270> (дата обращения: 20.10.17).
8. Юлдашева Е.В. Методика обучения акробатическим упражнениям подготовительной группы (6–7 лет) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac/konsultac2248.html> (дата обращения: 20.10.17).