

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОСПИТАННИКОВ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлены результаты исследования по развитию творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса. Рассмотрены основные этапы реализации научно-исследовательской деятельности в системе дополнительных образовательных услуг учреждения дошкольного образования, раскрыто содержание разработанной методики, обоснована ее результативность.

Ключевые слова: дети, воспитанники 5-6 лет, творческие способности, средства детского фитнеса.

The article presents the results of the study of the development of creative abilities of pupils aged 5-6 by means of children's fitness facilities. The main stages of the implementation of research in the system of additional education services in preschool education institutions are shown. The content of the developed technique is presented, its effectiveness is proved.

Key words: creative abilities, elements of children's fitness, pupils aged 5-6 years.

Введение. Физическая культура, как неотъемлемая часть культуры общества, предполагает созидательное преобразование личностью своей природы. В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания.

В период дошкольного детства весьма важно создать благоприятные педагогические условия для формирования и приумножения творческого потенциала воспитанников 5-6 лет, побуждающего их к созидательной самостоятельности, к неожиданным ассоциациям, основанным на игре воображения, к собственным вариантам реализации двигательных задач.

По мнению многих ученых (М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филиппова и др.), внедрение в систему дополнительных образовательных услуг дошкольного учреждения современных фитнес-технологий, наряду с традиционными средствами физического воспитания, будет способствовать не только укреплению здоровья, обогащению двигательного опыта, повышению уровня физической подготовленности воспитанников, но и формированию их творческого воображения, лежащего в основе самостоятельного создания новых двигательных образов, идей, фантазий [1; 3]. М.М. Борисова подчеркивает, что «творческая активность старших дошкольников проявляется в их стремлении не придерживаться готовых образцов, штампов, а искать собственные, оригинальные решения, в выражении своего отношения к

окружающему как уже известными способами, так и самостоятельно придуманными» [1, с. 11].

Вместе с тем, проблема развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса в существующих научно-методических источниках раскрыта не в полной мере. Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности исследования.

Цель исследования – разработать и внедрить в содержание образовательной услуги на платной основе яслей-сада № 273 г. Минска (фитнес-клуб «Непоседа») методику развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме развития творческих способностей детей дошкольного возраста в разных видах деятельности, изучение теоретико-методологических основ детского фитнеса, методических основ проведения занятий по фитнесу с воспитанниками 5-6 лет; педагогические наблюдения в процессе проведения занятий по фитнесу.

Ведущая идея исследования основывается на теоретическом фундаменте развития и саморазвития личности ребенка средствами физической культуры. Многолетние исследования Э.Я. Степаненковой, Л.Д. Глазыриной, В. Шебеко показали успешность развития творческой деятельности детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Обучаясь движениям, ребенок приобретает доступные физкультурные знания, необходимые для его сознательной деятельности; способы деятельности и опыт их реализации; опыт творческой деятельности [5, с. 65].

На наш взгляд, процесс развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет будет более эффективным при условии целенаправленного использования средств детского фитнеса в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа».

Научно-практическая работа по развитию творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса реализовывалась в период с 2015 по 2017 гг. и охватывала три последовательных этапа: *аналитический, внедренческий, обобщающий*. Последовательность исследования с опорой на поставленные задачи и выделенные этапы приведено ниже.

Результаты исследования и их обсуждение. Задачи *аналитического этапа* исследования были направлены на изучение научно-теоретических основ развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет; теоретико-методологических основ детского фитнеса.

В ходе анализа научных работ отечественных и зарубежных ученых выявлено, что творчество – это деятельность, порождающая нечто новое,

неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности [5, с. 144]. Л.Д. Глазырина в своих исследованиях раскрывает пути реализации принципа творческой направленности, основанного на побуждении ребенка к самостоятельному созданию новых движений на базе использования собственного двигательного опыта и наличия мотивов, побуждающих к творческой деятельности [3].

Вместе с тем, важнейшим условием самореализации воспитанников 5-6 лет в двигательной деятельности становится разнообразие, постоянное изменение и совершенствование применяемых средств, методов и форм физического воспитания. В этой связи, детский фитнес можно рассматривать и как популярное направление в физическом воспитании детей, и как основу успешного развития их двигательных и творческих способностей.

Применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений, понятие *«детский фитнес»* означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [2].

Обобщая научные исследования, мы пришли к выводу, что методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса должна базироваться, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию занятий в фитнес-клубе «Непоседа»; на проявлении их творческой активности в стремлении добиться желаемого результата.

На внедренческом этапе исследования осуществлялась разработка и апробация методики развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса. В содержание авторской методики развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса включены следующие взаимосвязанные компоненты: *теоретический, организационно-методический, практический.*

В теоретическом компоненте методики определен комплекс задач занятий по детскому фитнесу (оздоровительных, образовательных, воспитательных), направленных на совершенствование систем и функций организма, обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, формирование мотивации и развитие творческих способностей дошкольников в двигательной деятельности [8]. Это способствовало четкой формулировке задач на этапе планирования занятий в фитнес-клубе «Непоседа», грамотному подбору эффективных средств и методов их решения.

Используемые нами средства детского фитнеса, в три группы по содержательному признаку:

1-я группа: гимнастические упражнения (оздоровительная аэробика, фитбол-гимнастика, элементы спортивной гимнастики и акробатики, основные виды движений);

2-я группа: упражнения со спортивным оборудованием и тренажерами (гантели (0,5 кг), эспандеры, набивные мячи (1, 2 кг), резиновые амортизаторы; тренажеры «Диск здоровья», мини-батут, роллер, балансир, скейтборд);

3-я группа: подвижные игры (высокой, малой интенсивности, игры соревновательной направленности);

4-я группа: музыкальное сопровождение.

В данном компоненте выделены наиболее эффективные методы, способствующие развитию творческого потенциала воспитанников 5-6 лет в двигательной деятельности. К ним мы отнесли игровой метод, метод проблемного обучения, эвристические методы.

В организационно-методическом компоненте методике с опорой на указанные выше средства и методы детского фитнеса разработано перспективное планирование занятий в фитнес-клубе «Непоседа», определены организационно-методические основы их проведения.

Занятия по фитнесу характеризуются трехчастной структурой, объединяющей вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, музыкально-ритмичных движений, несложных игровых упражнений на внимание, разновидностей бега и подскоков средней интенсивности. В конце вводной части дети выполняют динамические дыхательные упражнения. В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта детей. С учетом объема, сложности, интенсивности физической нагрузки в эту часть занятия могут быть включены все средства фитнеса.

Основная часть начинается с выполнения комплекса оздоровительной аэробики, который состоит из 7-11 музыкально-ритмичных упражнений с предметами и без предметов для развития и укрепления различных мышечных групп. После комплекса аэробики следуют основные виды движений. Подбор

материала предполагает использование преимущественно динамических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Особое внимание уделяется развитию координационных и силовых способностей. Для этого дети выполняют разнообразные упражнения с тренажерами и спортивным оборудованием, метания, прыжки со скакалкой и с обручем, лазание по канату и гимнастической стенке, акробатические упражнения и др. Упражнения с фитболами предлагаются детям, как правило, во второй половине основной части занятия. Заканчивается основная часть подвижной игрой высокой или средней интенсивности для всех детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение двигательной активности и подготовку организма к другим видам деятельности. В эту часть входят статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж, игры и игровые упражнения малой интенсивности, упражнения на растягивание.

В практическом компоненте методики разработаны комплексы оздоровительной аэробики, фитбол-гимнастики, упражнений с использованием тренажеров и тренировочных устройств, планы-конспекты занятий по фитнесу. Данный практический материал направлен не только на совершенствование физической подготовленности детей, но и на становление их творческой индивидуальности. Так, например, комплексы оздоровительной аэробики и имитационные упражнения с фитболами развивают в наших воспитанников креативное мышление и воображение, а упражнения на тренажерах, подвижные игры – вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, эмоционально раскрепощают детей.

Разработанная методика апробировалась в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа», которые проводились 2 раза в неделю во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Одежда детей – облегченная, не стесняющая движений. Обязательным условием является наличие у воспитанников спортивной обуви, так как в структуре занятия значительное место занимают прыжки, упражнения на тренажерах, фитбол-гимнастика. Существенно расширило творческий потенциал наших воспитанников комплексное использование специальных методов развития творческих способностей, выделенных в теоретическом компоненте методики (игровой метод, метод проблемного обучения и эвристические методы).

Игровой метод позволил использовать имитационные упражнения с целью эмоционального раскрытия двигательного образа (например, «птички клюют зернышки», «достань солнышко», «ветер качает деревья» и др.), а в старшем дошкольном возрасте данный метод нацелил на аналитическое и творческое восприятие техники движений. При проведении подвижных игр на

занятиях по фитнесу создавались широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Оригинальные комбинации движений воспитанники придумывали в ряде подвижных игр, таких как, «Покажи движение», «Придумай фигуру», «Тишина», «Море волнуется», «Охотники и обезьяны» и во многих других. Чем больше внимания уделялось развитию творческих способностей детей в игровой деятельности, тем необычнее, интереснее придумывали движения дети.

Метод проблемного обучения был направлен на осознание, принятие и самостоятельное решение воспитанниками двигательной задачи, что активизировало их преобразовательную деятельность, исключило механическое заучивание и воспроизведение упражнений. Например, детям предлагалось преодолеть полосу препятствий по установленному образцу, а затем – с изменением видов движений, которые они должны придумать сами.

Использование эвристических методов обучения базировалось на придумывании детьми новых видов гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах, игровых упражнений, сюжетов и образов, сопровождающих двигательную деятельность. Например, при закреплении и совершенствовании тех или иных видов упражнений на фитболах, с тренажерами «Диск здоровья», роллер, эспандер мы предлагали детям придумать новые упражнения, комбинации движений с тем или иным оборудованием. Наиболее интересные и оригинальные упражнения отмечались в присутствии всех воспитанников, а в качестве поощрения отличившиеся дети учили выполнять придуманные движения своих сверстников.

Принципиальное значение на занятиях по фитнесу придавалось подбору музыкального сопровождения, которое во многом стимулировало эстетическую осмысленность двигательных действий, необходимую для активизации творческих способностей воспитанников.

На обобщающем этапе исследования решались задачи по обоснованию результативности методики развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса; представлению основных результатов опыта в выступлениях на научно-практических конференциях, в печати. Обоснование эффективности исследования опиралось на комплексную оценку динамики следующих показателей педагогической диагностики воспитанников старшей группы: состояние здоровья, физическая подготовленность, творческие способности.

Проанализировав результаты диагностики, мы отметили, что индекс здоровья воспитанников старшей группы за истекшие три года повысился на 38 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 31 %. За прошедшие два года существенно улучшился уровень

физической подготовленности воспитанников. Так, 77,6 % детей продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, а воспитанников с низким уровнем физической подготовленности к моменту окончания эксперимента не выявлено.

Диагностика творческих способностей проводилась по двум показателям: решение проблемных ситуаций и двигательное экспериментирование. Способность к решению проблемных ситуаций оценивалась в процессе прохождения детьми полосы препятствий, включающей 5-7 видов движений:

первый вариант – преодоление препятствий по установленному педагогом образцу (справилось 100 % воспитанников);

второй вариант – преодоление препятствий с изменением видов движений, которые должны придумать дети (справилось 88 % воспитанников);

третий вариант – самостоятельное конструирование детьми полосы препятствий и способов их преодоления (справилось 71 % воспитанников).

Двигательное экспериментирование было направлено на самостоятельное придумывание детьми новых движений в подвижных играх, гимнастических упражнениях с фитболами, тренажерами и названий к ним. 78 % воспитанников проявили способности к творческому экспериментированию в двигательной деятельности. Изобретенные детьми упражнения дополнили нашу методику интересным практическим материалом.

Таким образом, комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, творческих способностей, что подтверждает эффективность представленной в исследовании методики.

Результаты исследования обсуждались на международных и республиканских научно-практических конференциях, а также нашли отражение в ряде публикаций по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

Представленные в статье результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

– методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса базируется, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию занятий в фитнес-клубе «Непоседа»; на проявлении их творческой активности в стремлении добиться желаемого результата.

– разработанная авторская методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса охватывает следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический,

практический. Важными составляющими методики являются специальные методы развития творческого потенциала воспитанников: игровой метод, метод проблемных ситуаций, эвристические методы.

– апробация методики в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа» способствовала укреплению здоровья, развитию двигательного потенциала воспитанников, проявлению и активизации их творческих способностей, формированию эстетического отношения к физическим упражнениям.

– положительные результаты, полученные в процессе научно-практического исследования, нашли отражение в многочисленных публикациях по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей средствами детского фитнеса.

Список литературы

1. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие / М.М. Борисова. – М. : Обруч, 2014. – 256 с.

2. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2008. – 120 с.

3. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М. : Владос, 2001. – 176 с.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.Г. Сайкина; РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009 – 46 с.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.