



Двигательные задачи **НА УЛИЧНОМ РОСТОВОМ КОНСТРУКТОРЕ**



Технология «Практика продуктивной прогулки» направлена на увеличение образовательного потенциала детской прогулки

Практика продуктивной прогулки уходит корнями в разработки основателя проектного метода в образовании, Джона Дьюи; создателя первой «Play School», Каролайн Пратт; автора практики и философии Anji Play, Ченг Сюэцин. Их разработки заложили основу трех технологий:

- Организация прогулки и пространства.
- Организация наблюдения за деятельностью детей.
- Организация работы с воспоминаниями детей.

Уличный конструктор: развивающая среда для прогулки

Практика продуктивной прогулки реализуется в пространстве уличного комплекса, который состоит из стремянок, лестниц, трапов, козлов и октаэдров. Элементы конструкций имеют коричневый и бирюзовый цвет, чтобы не диктовать готовые темы и не противоречить возможным детским идеям, стимулируя работу воображения. Вес конструкций позволяет детям без труда переносить их в группе от 2-ух до 4-х человек, позволяя детям научиться согласовывать свои действия друг с другом, договариваться, просить о помощи.



Пространство уличного конструктора в организованных задачах

Изначально пространство уличного комплекса подразумевало исключительно свободную деятельность детей, в которую не вмешивался педагог. Но наблюдая за тем, как дети реализуют свою потребность в создании усложняющихся двигательных задач (М.В. Осорина, С.В. Реутский), в пространстве уличного комплекса начала возникать и организованная деятельность. Придумывание двигательных задач может быть организовано как педагогом, так и детьми, а может являться результатом их совместного творчества.

Потребность усложняющихся двигательных задачах носит исследовательский и творческий характер («Школа диалога с препятствием»). Представьте дошкольника, который скатывается с горки. Когда спуск с горки уже хорошо освоен, собственные возможности и особенности пространства исследованы, появляется желание действие усложнить. Тогда возникает творческий процесс создания, а точнее – усложнения этого двигательного действия. Ребёнок придумывает новые способы. Он находит картонку, пробует скатиться на ней. Затем делает тоже самое, но уже лежа. Потом зовет своего товарища, они скатываются вдвоем. Потенциал развития двигательной задачи ограничен теперь исключительно воображением ребёнка и его товарища. Именно поэтому так важно задавать детям открытый вопрос: «А как можно сделать это действие по-другому?»

Педагоги подхода «Физкультура про другое» используют уличный комплекс в организованной деятельности: как в занятиях физической культурой, так и в рамках прогулки, создавая развивающие двигательные ситуации. Опираясь на потребность детей в создании постепенно усложняющихся двигательных задач (М.В. Осорина, С.В. Реутский), подобная работа выстраивается в линии усложнения и упрощения.

Давайте рассмотрим пять двигательных задач и пять линий усложнения и упрощения каждой задачи. Обратите внимание, что линии усложнения и упрощения могут объединяться между собой в рамках одной задачи. Мы рекомендуем к подобной работе подходить с детьми в собранном состоянии. Если ребята перевозбуждены, важно сначала проработать их состояние в процессе двигательных задач и игр.

1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УЛИЧНОГО КОМПЛЕКСА

Процесс переноски элементов уличного комплекса может стать двигательной задачей. Мы можем разворачивать перенос предметов как отдельную задачу, так и как способ переноски для создания пространства для путешествия.



Линии усложнения и упрощения:

- **Толкать и тянуть**

Мы можем переносить предметы, укрепляя мышцы-антагонисты, что поможет избежать мышечно-функционального дисбаланса, положительно влиять на осанку. Ребенок может как тянуть стремянку за собой, так и толкать ее вперед.

- **Нести в разных плоскостях пространства**

Дети могут нести трап (доску) на уровне пояса, а могут над головой, на уровне глаз, на уровне колена (следить за отсутствием прогиба в спине). Это усложняет задачу, задавая разные уровни физической сложности.

- **Зверобатика**

Нести разными зверобатическими способами (С.В.Реутский), подобная линия работает с легкими предметами. Можно нести доску как «гуси», а можно как «пауки». Это позволит развивать как мышцы нижних конечностей, так и мышцы плечевого пояса.

- **Перенос через предметы**

Можно носить предметы через другие предметы. Например, пронести доску внутри октаэдра (куба). Это позволит задействовать координацию, моторное и психическое планирование.

- **Совместный перенос**

Можно нести предметы одному, а можно группой детей. При этом, можно создать условие, что каждый новый предмет несем в другой компанией. Это помогает развивать согласованность действий, умение работать с разными людьми, формировать диалог. Можно задавать условия по количеству детей, а также создавать сюжетный образ задаче (подробнее [прочитать в телеграм](#)).

2. БЕГОТНЯ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Вокруг элементов уличного комплекса можно бегать. Подобную задачу можно использовать для разминки как физической, так и психической. Расставляем в пространстве стремянки уличного комплекса, а затем пробегаем вокруг стремянок.



Линии усложнения и упрощения:

- **Расстановка и количество элементов**

Элементы комплекса можно располагать в разном количестве и расставлять в пространстве по-разному. Можно по кругу, можно в форме квадрата, треугольника. Расстояния между элементами можно делать шире и уже, изменяя расстояния пробегания, включая необходимость быть внимательным к препятствиям.

- **Траектории бега**

Бегать можно по разным траекториям: бегать вокруг всех элементов, бегать внутри элементов, бегать вокруг каждого элемента. Можно оббежать все стремянки 4 раза, все доски перешагнуть 2 раза, все октаэдры пробежать 1 раз. Это позволит развивать планирование и структуру деятельности.

- **Совместный бег**

Бегать можно как одному, так и в парах, тройках, четверках. Можно держаться разными способами: за руки, положив руки на плечо и т.п.

- **Разные способы бега**

Рекомендуем начинать с шага, что является волевой задачей, которая покажет педагогу уровень собранности детей. Попробуйте бегать с разной скоростью, это полезно для развития процессов торможения и возбуждения. Еще можно бежать приставными шагами в разные стороны, спиной, можно прыгать чередуя ноги, прыгать двумя ногами, на одной ноге, бежать как муравей, как великан. Добавляем образы: бежим навстречу сильному ветру, бежим по углям, бежим в воде

- **Игровые команды**

Добавляем игровые команды «Замри», «Баба Яга», «Леший» в процессе бега. Игровые команды описаны в [телеграм-канале](#).

3. БАЛАНС

Эффективная двигательная задача для нейромоторного развития, укрепления мышц-стабилизаторов, формирования фундаментального моторного навыка баланса. Тема баланса помогает собраться, включить внимание к своему состоянию и окружающему пространству.



Линии усложнения и упрощения:

- **Высота опоры**

Попросите ребенка встать на трап (доску). Рекомендуем начать осваивать тему баланса на трапе (доске), который лежит на полу. Затем мы начинаем закреплять трап (доску) на разной высоте между двух стремянок, постепенно повышая высоту. Стоять становится труднее. Затем можно балансировать стоя на разных элементах (стремянки, козлы, октаэдры) комплекса.

- **Ширина опоры**

Начинать рекомендуем на двух рядом стоящих досках, что делает опору шире. Постепенно мы оставляем одну доску, уменьшая ширину опоры.

- **Статический и динамический баланс**

Статический баланс подразумевает удержание баланса на месте. Можно стоять на доске на двух ногах, на одной ноге, на другой ноге. Попробуйте закрыть один глаз, другой глаза, оба глаза. Ещё можно балансировать на носочках, пробовать смотреть вверх. Динамический баланс подразумевает движение. Можно ходить по доске туда и обратно, спиной и боком, с закрытыми глазами.

- **Баланс предмета на предмете**

Можно попробовать взять вдвоем доску и перенести на ней мяч. А можно положить на нее октаэдр, нести такую конструкцию уже придется минимум вчетвером. Это потребует согласованности действий, умения договариваться.

- **Встречное движение**

Развитие темы динамического баланса. Попробуйте предложить двум детям пойти на встречу друг другу, а затем разойтись на доске по центру. Начинать нужно с пола, но постепенно высоту можно увеличивать. Детям точно потребуется согласовывать действия друг с другом и договариваться. Затем можно попробовать выполнить эту задачку с одним закрытым глазом, а потом и с обеими закрытыми глазами.

4. СКАТЫВАНИЕ И ПОДТЯГИВАНИЕ

Если поставить доску одним концом к стремянке, а другим опереть ее об пол, то получится отличная горка.



Линии усложнения и упрощения:

- **Ширина горки**

Горка может состоять из одной доски, а может из двух досок рядом.

- **Изменять угол наклона**

Чем выше вы поднимаете один конец доски, который опирается на стремянку, тем выше получается угол горки. Это увеличивает скорость скатывания.

- **Скатываться и подтягиваться**

С горки можно как скатываться, стимулируя вестибулярную систему, так можно и подтягиваться по ней руками, развивая мышцы спины. Подтягиваться проще, если помогаешь, толкая себе ногами. Сложнее становится, когда помогаешь себе, толкаясь лишь одной ногой, или вообще тянешь себя без помощи ног. Степень приложения силы увеличивается, когда угол наклона горки становится выше.

- **Зверобатика**

Попробуйте спускаться и подниматься по горке разными зверобатическими способами (С.В.Реутский): как «червячок», как «медведь», как «паучок».

- **Способ скатывания**

Скатываться можно как сидя, так и лежа на спине, лежа на животе.

5. ЛОВЛЯ И БРОСКИ

Эффективная двигательная задача для нейромоторного развития, укрепления мышц-стабилизаторов, формирования фундаментальных моторных навыков баланса, броска, ловли.



Линии усложнения и упрощения:

- **Изменение высоты опоры**

Если вы отработали тему ловли и бросков на полу, можно постепенно переходить на возвышенность. Уличный комплекс дает возможность находиться на разных уровнях высоты.

- **Изменение ширины опоры**

Ловить и бросать рекомендуем начинать на широкой опоре, две доски рядом. Затем постепенно можно уменьшать ширину опоры, оставляя одну доску. Но важно быть в собранном состоянии.

- **Изменение предмета**

Начинать необходимо с мягких предметов (плюшевый мяч), затем можно ловить более твердые предметы (резиновый мяч). Ловить можно как большие мячи, так и маленькие (теннисный мяч, мяч для настольного тенниса).

- **Добавление отскока и действия**

Можно добавить отскок мяча от пола при передаче мяча. Попробуйте начать добавлять разные действия в фазе полета мяча: хлопаем, шлепаем по коленям. Можно хлопать дружно, а можно по очереди. Сложности начинаются, когда нужно выполнять несколько действий последовательно, развивая планирование. К примеру, мяч должен сделать отскок, а пока он летит нужно сделать сначала хлопок, а затем шлепок по коленям.

- **Изменение статического и динамического баланса**

Если дети в процессе ловли теряют баланс, попросите их ловить сидя. Если ловят уверенно, можно начать ловить стоя на одной ноге. Можно добавить динамику, ловить перемещаясь по доске боком.

БОНУС — «ПУТЕШЕСТВИЯ»

Если хотите сделать задачу ещё интересней – превратите ее в путешествие

Путешествие – последовательное выполнение разных задач с передвижением в пространстве уличного комплекса. Например, выполняем следующую последовательность: проходим по первому трапу (доске) боком, спускаемся со стремянки, перепрыгиваем вторую доску, перекидываем друг другу мяч на стремянках, проходим другую доску с закрытыми глазами и т.п. Задача будет ещё интереснее, если путешествие можно будет пройти, не наступая на пол.

Педагогу важно уметь давать и детям самостоятельно придумывать новые двигательные задачи, их усложнение и упрощение. Поэтому необходимо находиться с детьми в диалоге. Попробуйте спрашивать детей, как можно сделать по-другому, какие ограничения можно ввести, как можно сделать интереснее.



ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕХНОЛОГИЕЙ «ПРАКТИКА ПРОДУКТИВНОЙ ПРОГУЛКИ»

[Узнать подробнее](#)

Список литературы

Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2019.

Реутский С.В. Физкультура про другое. — СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006.

Школа диалога с препятствием. Как в движении рождается личность. Практика. Технология. Результаты / Сергей Реутский, Сергей Плахотников, Роман Раух, Евгений Парежев. — М – СПб: Линка-Пресс, Образовательные проекты, 2023.