

Сергей Реутский
ФИЗКУЛЬТУРА ПРО ДРУГОЕ,
зато для всех и обо всем
От простого к сложному в семье,
в детском саду и в начальной школе

Сергей Владимирович Реутский создал внешне очень простую, но хитроумно организованную



последовательность освоения детьми физических упражнений нарастающей сложности, от самых простых до вроде бы чрезвычайно рискованных.

В традиционной физкультуре основное внимание уделяется тренировке исполнительских способностей ученика. Здесь же предпочтение отдаётся творческому поиску каждого ребёнка, а значит, его ответственности за принятый выбор того или иного пути. Так нарабатывается личный опыт двигательного самообразования. Самообразования в непредсказуемом пространстве и обстоятельствах.

Как через физическую культуру возможно осознание себя и мира - такова главная линия книги С.В.Реутского. Этому физкультура и может быть посвящена, утверждает автор. Она не только сочетается с самыми разными сторонами общего развития человека, но и должна превращаться в один из способов развития наших способностей к сотрудничеству со всеми явлениями, которые вокруг нас есть.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Странная физкультура для детей или методика для «ленивых» воспитателей.

Беседа-зарисовка вместо предисловия от редакции

Чай с поединками или умей жить с вопросом, ответ придёт.

Предисловие от автора

ЧАСТЬ 1. ЗАНЯТИЕ - ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ.

1.1. Про дворы и уроки. Об искусственном создании естественной среды.

1.2. Начало занятия.

1.3. Двигательные задачи.

1.4. Зверобатика. Освоение неожиданных способов передвижения.

1.5. Путешествие из лазалонок и препятствий.

1.6. Записки путешественников.

1.7. За ворота привычного.

1.8. Падения - "плюхи".

1.9. Трудности для ребёнка при занятии на комплексе.

1.10. Как оценить ребёнка на уроке физкультуры.

1.11. Правила безопасности на практике.

ЧАСТЬ 2. СВОБОДНАЯ ИГРА В ОРГАНИЗОВАННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

2.1. ФВП как условие для свободного активного существования детей.

2.2. Правила свободного пространства. Наблюдения за многоуровневым миром, провоцирующим движение. Глава написана Ларисой Журавлёвой.

ЧАСТЬ 3. ИГРА, БОРЬБА И НЮАНСЫ

3.1. Тайное топливо игры.

3.2. Прятки с вариациями, представленные Валентиной Трубниковой.

3.3. Детские противоборства и наука поведения в конфликте.

3.4. Физкультура для домашнего общения.

3.5. Гимн нюансу.

ЧАСТЬ 4. ПРЕДЕЛЫ, КОМАНДЫ И ДИАПАЗОНЫ

4.1. Человек в своей команде.

Физкультура, культура взаимопонимания и «лидеры-мастера».

4.2. Командная зверобатика.

4.3. Диапазон способностей и возможностей.

4.4. Предельное напряжение на двух метрах.

Выпускные задания для шестилеток и не только.

Захожу в спортивный зал. Две трети пространства заняты спортивным комплексом с густой сетью самых разнообразных навесок и приспособлений. А на комплексе и под ним - просто какой-то муравейник из детей, со знанием дела передвигающихся на разных уровнях, в разных плоскостях, в своём темпе и явно решая какие-то свои проблемы... А педагог? Педагог задумчиво стоит в сторонке...

Беседа-зарисовка вместо предисловия от редакции

СТРАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

или методика для «ленивых» воспитателей

ОБЪЁМНОЕ ЛАЗАНЬЕ

- Какая-то у вас в саду физкультура странная!

- С точки зрения традиционной методики, это у нас вообще не физкультура.

- Но ведь дети в спортивный зал приходят?

- Обязательно и часто! Воспитатели сами запускают детей в спортзал, обустроенный определённым образом и следят за выполнением нескольких правил для детей:

1) не мешать другим, не сталкиваться;

2) бережно относиться к другим;

3) играть только с желающими;

4) брать можно любой инвентарь, но с разрешения педагога;

5) новый предмет берётся, когда предыдущий возвращён на место.

Пункты 4 и 5 - для того, чтобы ребёнок задумался о дальнейших своих желаниях.

- Как устроен зал?

- В зале два пространства: одно - свободное для бега и игр;

другое - пространство для «объёмного лазанья», здесь находится спортивный комплекс и другие объекты, по которым можно передвигаться в трёх плоскостях. Здесь ребёнок из любой точки может перемещаться в любом направлении, не касаясь пола и выбирая пути разной степени сложности.

- Можно самим сделать такой комплекс?

- Запросто, только нужно выполнить несколько условий. Комплекс должен представлять из себя замкнутое пространство с большим количеством разных навесок и досок-трапов для быстрого возможного переустройства. Навески расположите так, чтобы было возможно движение вертикальное и горизонтальное. Обязателен мягкий пол.

- Здорово! Кажется, такой спорткомплекс несложно устроить и дома...

- Да, но учтите, что пространство должно создавать богатый выбор для деятельности ребёнка. Поэтому вдоль стен расположите различный спортивный инвентарь: мягкий конструктор, батут, маты, мячи-прыгуны, гимнастические лавочки, деревянные трапы и лестницы, на полках - мячи, кегли... Все это должно быть **ДОСТУПНО ДЕТЯМ**.

ПОДОЗРЕНИЯ И УБЕЖДЕНИЯ

- А зачем так усложнять, загромождать пространство? Места для физкультуры не остаётся!

- Во-первых, детям это почему-то интересно. Интересно лазить, и не просто лазить, а всё время находить новые пути и преодолевать всё новые трудности. И у меня есть странное подозрение и убеждение в том, что дети устроены таким образом, что постоянно тренируют себя в преодолении, если им не мешать! Так вот, в пространстве комплекса, выбирая себе задание по силам, дети тренируют невзначай такие физические качества, как силу, ловкость, выносливость...

- А во-вторых?

- Во-вторых, при таком продуманном спорткомплексе сама собой придумывается «Методика для ленивых воспитателей». Здесь ничего не нужно показывать. Подталкивай детей только вызовом: «А ты сможешь?», «А до потолка по верёвке залезешь?» и т.п.

- Это всё ты сам придумал?

- Мы опираемся на идеи и опыт Никитина и Скрипалёва. Начали мы с «шестигранника» Скрипалёва. Но наблюдая за «выкрутасами» детей на комплексе, мы поняли: им нужна более плотная навеска снарядов и более сложное устройство комплекса. Тогда это пространство манит, втягивает в себя, не отпускает. Сравните архитектуру древнего замка с современным домом.

- Логика загадочности...

- Конечно, манит загадочность лабиринта, недосказанности сказок и притч. Там, где есть простор для тебя.

- А не страшно тебе и воспитателям так свободно оставлять всю группу детей на комплексе, в этом «Непредсказуемом пространстве»? Их же много и им, наверно, тесно, возможны конфликты, они не учились разным способам лазания? Как же можно запускать в такое, не научив ничему?

- Да, это вопрос! Может, их стоило всё-таки сначала научить? Только давайте определимся: чему учить? Если мы развиваем, тренируем исполнительные способности ученика, то это традиционная физкультура. А на наших занятиях предпочтение отдаётся творческому поиску каждого ребёнка, а значит, его ответственности за принятый им выбор того или иного пути. Это определённый опыт самообразования. Нельзя научить ответственности и творчеству без свободы. Наибольшая внешняя свобода возможна при больших внутренних ограничениях (когда я делаю выбор при минимуме вреда для себя и окружающих). Усложняя пространство и изменяя правила игры, мы учимся безопасно для себя и других пользоваться всё большей свободой. Эти занятия про двигательное самообразование ребёнка. Доверяй себе, интуитивно выстраивай свой путь, траекторию движения; интуитивно решай двигательные задачи, которые сам себе поставил во время пути (понимай пройденное с помощью взрослого и чувствуй, «куда дальше»).

В этом плане детям, конечно, легче, чем взрослым: они больше доверяют себе. В силу возраста они точнее чувствуют свою природу и обстоятельства.

- Для тебя так важна работа с интуицией?

- Для меня важно, чтобы ребёнок имел опыт поведения в свободе и несвободе с разными внешними и внутренними рамками! И сегодня мы как раз рассматриваем свободное физически воспитывающее пространство. Я хотел указать на ещё две причины, подчёркивая значимость таких спорткомплексов. Всё это было придумано не от хорошей жизни!

У нас, как и у всех, не хватает учителей физкультуры, у детей - беспросветная гиподинамия и вечно разные склонности, темпераменты и интересы! Даже ежедневными уроками мы вряд ли решим проблему физической нагрузки, не говоря об учёте индивидуальности ребёнка и развитии творческих способностей. А в этом пространстве ребёнок сам выбирает величину нагрузки и степень сложности упражнений.

Происходит либо самообразование, либо образование через других детей.

МЕТОД «СОБСТВЕННОЙ ШКУРЫ»

- Как-то всё у вас легко да просто: побольше верёвочек на комплекс, запустил детей и стой себе в сторонке...

- В общем-то ничего сложного, только желательно сначала на себе (на своей шкуре) всё это попробовать: самому полазить-порисковать-почувствовать, затем с пониманием «верёвочки» расположить с учётом разных возможностей (роста, возраста, силы, сноровки...). Так как нет жёстких рамок, то может происходить всё, что угодно. Потому надо сосредоточиться, мобилизоваться и смотреть в оба:

- стараться предвидеть ситуации с большим неоправданным риском;

- уметь видеть всех и каждого в отдельности, чтобы в любой момент оказать поддержку тому, у кого не хватило ресурсов, сил на преодоление;

- педагог должен видеть траекторию развития ребёнка, динамику изменений, происходящих с ним, исходя из этого, помогать;

- помогать детям поддерживать рабочее состояние (помогать контролировать излишнюю весёлость, баловство, агрессию);

- любой ребёнок в трудной ситуации должен попросить о помощи (это возможно лишь при открытых, доверительных отношениях между взрослым и ребёнком).

В нашем детском саду физически воспитывающие пространства наконец-то шагнули в помещение групп (как говорят сами воспитатели, чтобы не занимать очередь в спортзал и не ограничивать ребёнка временем). Комплексы стали постепенно усложняться. И в группах некоторых воспитателей-энтузиастов и подвижников спорткомплексы превосходят по сложности устройства комплекс в спортзале, а значит предлагают больший выбор самостоятельной деятельности ребёнка.

С Сергеем РЕУТСКИМ беседовала Татьяна ЛАПКИНА

После армии, работая в школе учителем физкультуры, я часто задавал себе вопрос: «Как же так, мы здесь, в школе, ничего рискованного детям не разрешаем, даже по канату лезть - мат подкладываем. А через год-другой, в армии, всё по-другому, руку - ногу сломал - ерунда, пустяк, даже приятный отдых.

Говорили, что допустима гибель трёх процентов личного состава во время учений. Что такое? Почему так? Почему такой резкий скачок: в армии «всё можно», а в школе - «ничего нельзя»? Когда же и где учиться уменю и задачу выполнить, и в целости остаться? Я был совершенно потрясён этим противоречием. Не враги же народа эту лучшую в мире систему образования создавали.

Предисловие от автора

ЧАЙ С ПОЕДИНКАМИ,

или умей жить с вопросом, ответ придёт

КАК РАБОТАЮТ МАСТЕРА?

В те дни я «нечаянно попал в лапы» к одному педагогу. «Лапы» были до боли жёсткими, но на удивление добрыми. Методика образования была странной. Нам задавали задачки, подводя к пределу личных возможностей - и решай их, как хочешь. В общем, как в сказке «Пойди туда - не знаю куда, возьми то - не знаю что». Основными компонентами образовательной ситуации были поединки и чаепития. Сложность задачи в поединке определялась скоростью, плотностью, силой удара, «кочевряжистостью» траектории движения, количеством противников и т.д. Как только мы решали одну задачку, ставилась следующая, потруднее. На чаепитиях говорили «за жизнь» и про наши личные качества, каковые мы проявляли в предложенных обстоятельствах. Можно было узнать много нового, обескураживающего и интересного про себя, хитренького, про то, что обычно прячется под маской. Объяснения давались только тогда, когда у кого-нибудь из нас нечто получалось. Наставник, обращаясь в первую очередь лично к этому человеку, рассказывал, что же у него получилось, на какую полочку это можно положить, когда и как пользоваться. Результаты были странными. Мы стали более спокойными, перестали суетиться и - обнаружили наличие духовного мира внутри и вокруг себя. Способности, до сих пор мирно спавшие, зашевелились и стали требовать питания и места в жизни.

Так я попал к замечательному наставнику по живописи. Он тоже давал нам задания одно труднее другого и почему-то никогда не объяснял, как их выполнить. А потом мы собирались на чаепитие и разговаривали «за жизнь», обсуждали свои работы. Потрясало при этом, что чем слабее была работа, тем больше в ней можно было обнаружить того, за что её похвалить. А чем сильнее картинка - тем больше в ней находилось недостатков. Вдруг прояснилось, что каждый «рисует сам себя»: и в этой картинке, при желании, тоже можно увидеть себя, «хитренького». Кроме этого выяснилось, что я был слепой, так как смотрел себе под ноги. А когда поднял глаза, был поражён и ослеплён красотой окружающего мира. Было очень сомнительно, чтобы он (мир) случился нечаянно.

Возникал вопрос о причинах сущего.

Потом в моей жизни случился «легкомысленный роман» с эвритмией (эвритмия - это не имя, а элемент вальдорфской педагогики). Мы неторопко образовывались по 8-10 часов в день. В пере-

рывах случались чаепития с разговорами «за жизнь». Удивлялись, что хоть и талантливые у нас на курсе педагоги, но какие-то странные. Говорят, что должно получиться, а как этого добиться не объясняют; они - маньяки экзаменов необъятных объёмов; у них у всех плохая память, так как вспоминают они об экзаменах недели за две, когда подготовиться уже совершенно невозможно. Позже стало понятно, что сила и обаяние «эвритмистов» в том, что учебный процесс строится с учётом того, что духовный мир существует, а некоторый тупик (на мой взгляд) - в том, как они понимают его сущность.

Вскоре, после «развода» с эвритмией, случилась «странная школа», где администрация требовала не столько работы, сколько понимания того, что ты делаешь. И это было бы ещё ничего. Но администрация настаивала, чтобы мы понимали язык «методологов», а это было просто невозможно: хоть они и говорили по-русски, но абсолютно «иностранным». К тому же администрация обожала разбивать нас на команды и давать задания невозможной трудности без объяснения, как их выполнить. Утешало только то, что здесь работал разнообразно талантливый народ - и он на удивление охотно садился пить чай и разговаривать «за жизнь» в любое время суток.

И вот мне, испорченному этой педагогикой, захотелось понять, как работают мастера и можно ли подобные методы использовать в школьной физической культуре. Хотя бы попытаться...

Я заметил, что мастера не просто ставят нам задачи, а основную задачу разбивают на много-много подзадачек. Появлялись многочисленные «ступеньки», более пологие или более крутые, но ведущие к цели.

Ступеньки поднимались не узкой тропой, а веером, на котором каждый мог выбрать то, что понятнее или интереснее.

В тебе проявлялись новые качества - и возникал новый комплекс заданий. Нас постоянно подводили к пределу личных возможностей.

Мастера, делая одно и то же, никогда не повторялись. Все они сами постоянно штурмовали новые крутые ступени. Рядом с ними легко думалось и делалось. Проявлялись способности, о которых никто из нас и не подозревал. Они помогали увидеть себя «внутреннего», того, кто под маской, к нему обращались и с ним работали. Все они обладали и аналитическими, и художественными способностями, и ещё много чему у них можно было поучиться.

НА ПРЕДЕЛЕ И БЕЗ СТРАХА

Для меня школа осталась в памяти страшным сном. Откуда это недовольство - сперва не понимал. После окончания школы ещё лет пять по ночам мне снились кошмары, что я по-прежнему нахожусь в этой беспросветной, отчуждённой машине, движущейся в тупик. Утром просыпался, облегчённо вздыхал и шёл в школу.

Мне хотелось, чтобы там, где я работал, всё было по другому. И урок должен быть интересным, и этот интерес должен работать на что-то очень важное. Через какое-то время я обнаружил, что детям всегда интересно самое главное и важное в жизни - они все хотят учиться главному, они готовы на это все свои силы тратить. Даже непонятно, каким образом школа при этом умудряется отбить желание учиться?

Известна истина: «Понимаешь только то, что любишь и пока любишь». Недавно я услышал, что наибольшие стрессы, наибольшие страхи и чувство неуспешности вызывает урок физкультуры. Только на втором месте - химия, а затем (о ужас!) - словесность, родной язык. Я попытался от этого уйти. С чего-то надо было начинать. Но чтобы испробовать «ступенчатые» и «веерные» методики, нужно было высвободить время на занятия. А для этого требовалось чем-то заменить традиционные единообразные упражнения на развитие двигательных качеств, сделать так, чтобы эту нагрузку добывал каждый по-своему.

Первым делом в детском саду и в школе (в помещении и на улице) были поставлены обширные физкультурные комплексы, где дети самостоятельно и с большим удовольствием могли получать индивидуальную дозу физической нагрузки. А потом на уроке начались двигательные задачи, игры с переменными правилами и так далее, и так далее, и так далее.

Трудно испытать себя на пределе физических способностей - пределе выносливости, силы, гибкости, быстроты (для этого надо быть хорошо подготовленным). Вот ощутить предел координации намного безопаснее и проще. Можно испытывать себя и на пределе эмоциональном: когда

вокруг бушуют страсти и трудно оставаться спокойным, рассудительным, не поддаться массовому влиянию, не стать толпой, преодолеть свои страхи, зажимы.

Введите в такие испытания ещё и интеллектуальные сложности (например, перевод с языка геометрических схем на язык движения). Каждая сторона дела - эмоциональная, физическая, интеллектуальная - вроде бы не так сложна; но только до тех пор, пока вы их не соединили. А вот вместе они могут создавать невероятную сложность, и стать тем самым пределом, который стремишься преодолеть.

Но если мы в традиционной физкультуре к пределу подходим, исчерпывая свои физические силы (например, длительный бег) или через соревновательную деятельность (в которой всё настроено на первенство, на подпитку тщеславных тенденций), то у нас на занятии предел достигается через комплекс задач в равной степени эмоциональных, интеллектуальных и физических, когда каждый может первенствовать в своём.

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВСЕОБЩЕЙ СВЯЗИ

Физкультура для нас - не просто физическая нагрузка, совершенствование физических способностей. Образование человека должно проходить одновременно в двигательном, эмоциональном и интеллектуальном направлениях. Но для меня все три компонента, в том числе и физический, - только средство для решения жизненных задач!

Физкультура «про другое» - это повод находить, налаживать связь между людьми; постигать связь между предметами и явлениями; проявлять внутренние ценности ребёнка и для него самого, и для окружающих.

Основной момент в том, что через физическую культуру возможно осознание себя и мира. Этому она и должна быть посвящена, превращаться в один из способов движения на развитие сотрудничества со всеми явлениями, которые вокруг нас есть.

Чем младше ребёнок, тем очевиднее подобные установки. Скажем, для малыша тело - первое, что он ощущает; рост ума он чувствует через тело, мир понимает через тело.

Но это не значит, что в более старших возрастах эти механизмы отключаются - просто они более скрыты, связь между разными планами жизни уходит в глубину.

ТРИ ГИПОТЕЗЫ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Как происходит самообразование ребёнка? У меня сложились три гипотезы на этот счёт.

Гипотеза 1. Сперва ребёнок стремится получить *двигательный опыт* (телесный, практический), эмоционально переживает и запечатлевает его, а только затем он может осмыслить и движение, и эмоции, и сам ход своего осмысления.

Если согласиться с этим, то нам нужно:

- во-первых, заботиться о богатом и разнообразном двигательном опыте ребёнка;
- во-вторых, иметь правильное эмоциональное отношение к действиям и усилиям ребёнка;
- в-третьих, обсуждать с ним его двигательный и эмоциональный опыт (т.е. помогать ребёнку соотнести свой опыт с опытом других людей, говоря высоким стилем - с опытом человечества).

Перечисленные этапы могут быть и разнесены во времени.

Гипотеза 2. У каждого ребёнка заметна прирождённая потребность во всё усложняющемся движении. Но правильно ли рассматривать это явление как чисто физиологическое? Не вернее ли предположить, что ребёнок стремится проживать *двигательные аналоги типичных жизненных ситуаций*: дружбы - вражды, преодоления - отступления, напряжения - расслабления и т.д.

Но для всего этого ребёнку нужна двигательная среда.

Хорошо, чтобы эта среда была всамделишная: горы, ручьи, поля, леса, пустыни, звери, птицы, путешествия, приключения. Но, по скудости таких средств, нам нужно придумывать хотя бы бледные аналоги в помещении и на улице. В первом случае взрослый может ничего особо и не предпринимать - воспитывают обстоятельства. Зато во втором именно от взрослых зависит, создадут ли они детям разнообразную двигательную среду, в которой те могли бы индивидуально или в коллективе удовлетворять свои самые фантастические (с точки зрения большинства взрослых) физическо-культурные потребности.

Мы можем назвать такую среду *физически воспитывающим* пространством: оно, с одной стороны, провоцирует ребёнка на разнообразную двигательную деятельность, с другой, затрудняет её - а ещё даёт возможность выбора (по силам, по интересам и т.п.).

Создав такую среду, взрослым нужно снова найти в себе силы (и смелость!) отойти в сторону, и предоставить детям возможность самостоятельных исследований мира и испытаний себя. (Впрочем, иногда взрослый может очень продуктивно участвовать в роли «включённого наблюдателя», даже если при этом вообще молчит или лишь «отзеркаливает» словесно то, что делает ребёнок).

Гипотеза 3. Фундаментальное образование человека обычно представляют как совокупность развития по трём направлениям: телесному, эмоционально-образному и абстрактно-логическому. Эти фундаментальные направления символизируют рамки трёх дисциплин: физическая культура, словесность, математика. Наше убеждение состоит в том, что каждая из этих дисциплин естественнее и легче всего осваивается во взаимной связи, постоянных специально организуемых пересечениях, «переключках» с двумя другими.

Когда ребёнок в свободной физически воспитывающей среде надвигался, наигрался, испытал себя, пообщался с младшими и со сверстниками, поучился у более старших, можно перейти к занятиям с педагогом.

Наверное, предлагать детям такие специальные занятия можно лет с четырёх - пяти. Характерный жанр - «двигательные задачки» - где физические усилия и спортивный азарт соединяются, с одной стороны, с рефлексией и расчётом, а с другой - с умением выразить себя, понять другого и суметь быть понятным для него.

На «двигательных задачках» осваиваются базовые двигательные умения, которые потом закрепляются в разнообразных усложняющихся вариациях - уже по ходу игр, «путешествий» и тому подобных «фантазийных сюжетов», дающих простор детской импровизации.

ИСТОРИИ ИЗ ДЕТСТВА МОЕГО ДЯДЬКИ

Сейчас дядьке около 70 лет. Его детство - это время довоенное и военное. Как их воспитывали? Детей (первых - седьмых классов) родители по утрам выгоняли в лес, чтобы они не мешались. Территория леса от дома до озера - километра три-пять, то есть достаточно ограниченная. Шли в лес они «табуном» - старшие и младшие. И дядька с восторгом рассказывал, что если младшие делали что-нибудь не так, то старшие могли дать и подзатыльник - всё быстро вставало на место. Обращаю ваше внимание, что традиции этого мира (этой деревни) воплощали старшие. Церковь рядом с этим селом никогда не закрывалась. Наверно, с этими старшими детьми было не страшно выпускать маленьких. Это о безопасности.

Но давайте про безопасность по-другому - об опасности.

Дядька говорил: «Мы лазили по всем деревьям, какие только там росли - соревновались. Мы добывали себе сами еду - ловили рыбёшку и варили её в консервных банках, мёд собирали, корешки, травы ... полное освоение природы.

Затем начались «поджиги». Это - серой набитые трубки. Поджигаешь и она стреляет. Переказываю: «У нас в компании был один «инженер», который сделал почти настоящую пушку. Не поленился, достал где-то трубу, набил серой, заряд вставил. Пушка была на колёсиках. Нашли место, где испытывать. И тут же нашлась команда из трёх человек, которая захотела, чтобы заряд просвистел у них над головой. Они легли перед пушкой за бугром так, чтобы просвистело. Изобретатель поджёг. Эта конструкция жажнула. Отдача была такая, что пушку откинуло и перевернуло. Соответственно и просвистело над головами. Команда испытателей с восторгом выскочила на общее обозрение, а остальные кусали локти и слюни пускали от того, что не решились лечь под пролетающий снаряд».

И теперь можно спросить про безопасность. Каким образом в таких условиях детям удавалось выживать? Почему они не погибали? И почему наши дети должны погибнуть в спортивном зале? Почему?!

ЯСНАЯ СЛОЖНОСТЬ ТРАДИЦИЙ

Давно замечено: когда ты попадаешь в должное состояние, у тебя получается всё само собой легко, просто, непринуждённо. Как раньше говорили: «Дух ведёт». А можно делать от ума, но это более медленный труд, хотя более осознаваемый и контролируемый.

Вот в цирковом искусстве без самоконтроля ничего не выйдет, без уравновешенности ты не пройдёшь по канату, не сможешь жонглировать несколькими предметами. Думаю, что за цирковым искусством огромное будущее. Может быть, на смену увлечению восточными школами для совершенствования внутренних способностей придут цирковые школы (в них проще и более явно можно работать с способностями людей, техники давно отработаны)?

Но цирк - это традиция, ушедшая в демонстрацию. Так же и театр.

Думаю, что он появился для того, чтобы самому что-то пережить, почувствовать, про себя понять - но потом превратился в зрелище, где мы отстранённо что-то наблюдаем и развиваемся.

Я был потрясён, ближе узнав традиции нашего народа. Насколько мощно было всё проработано и ладно одно к другому укладывалось.

Один из примеров: взял книгу старинных игр и был поражён сложностью правил. Очень запутанные правила, причём они движутся в сторону постепенного усложнения. И тут же выяснилось, что у вальдорфцев масса похожих игр и упражнений введено в обучение. А в современной школьной физкультуре этого нет, всё упрощено и направлено исключительно на совершенствование двигательных качеств.

В старых традициях двигательные качества постоянно давались в сплаве с интеллектуальными, эмоциональными, нравственными задачами и работой на внутренний контроль.

Если мы условно понимаем структуру человека как физическое, интеллектуальное, эмоциональное и нравственно-духовное, соответственно в этих областях и нужно работать так, чтобы стараться их соединять.

Сам прогресс человечества, наверное, возможен только на их воссоединении.

Хотя, конечно, телесные ситуации намного проще создать и проконтролировать. А духовно-нравственные вообще вряд ли возможно контролировать извне. Только внутри себя, с помощью своей совести человек может соотнести, исходя из каких ценностей он некий поступок совершил.

* * *

Про всё это давным-давно уже сказано, много сотен лет назад. Поэтому следующий принцип, которого мы придерживаемся, звучит так: «Ничего нового среди того, что касается человека, открыть невозможно!»

Всё уж было пережито эмоционально, осмысленно и проговорено, реализовано в тех или иных программах. Самые древние программы - религиозные... Нельзя себя тешить мыслью, что ты нечто невиданное изобрёл. Всё уже давно знакомо. Новизна же в том, что ситуация в мире меняется, и мы приспособляемся к этому новому. И нам каждый раз необходимо найти в новой обстановке новый способ воплощения давно известных принципов.

1. ЗАНЯТИЕ ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ

Глава 1.1 об искусственном создании естественной среды



ПРО ДВОРЫ И УРОКИ

Два-три десятилетия тому назад повсеместным явлением была игровая улично-дворовая среда. Во дворе дети ещё в дошкольном возрасте получали замечательную физическую нагрузку и обучались многим универсальным умениям.

Обучались незаметно для себя, играя.

Сейчас, по крайней мере, в крупных городах эти возможности исчезли. Большинство современных детей приходит в школу с несравненно худшей физической подготовкой, чем прежде. Теперь надо в детском саду и в школе помогать детям осваивать те способности, которые их родителям доставались между делом во время дворовых игр.

И вот что у нас получилось, когда мы стали разворачивать методики физкультурной работы, исходя из признания такого факта.

Во-первых, для физической нагрузки мы создали искусственную среду- физкультурные комплексы в зале и на улице, спортивное и игровое оборудование в свободном доступе. Если физкультурный комплекс достаточно сложно и интересно устроен, если может то и дело изменяться - то его пространство втягивает ребёнка в себя, не отпускает, заставляет возвращаться. Он предоставляет возможность детям по собственному желанию в свободной игре добирать недостающую физическую нагрузку. Такое спортивное пространство:

- предоставляет свободу и выбор: двигайся, куда хочешь, и сам определяй сложность пути;
- оно заставляет сосредоточиться;
- подталкивает детей к сотрудничеству друг с другом;
- обладает особым ритмом (чередованием простых и сложных для лазания элементов конструкции, расстояний между ними);
- оно не завершено и открыто для взаимодействия и изменения;
- опыт преодоления препятствий даёт детям радость и уверенность в своих силах.

Во-вторых, поскольку физическую нагрузку дети стали получать самостоятельно на физкультурном комплексе, то урок освободился для развития универсальных умений.

Оказалось, что на занятиях в таком сложно организованном пространстве можно последовательно развивать у всех детей жизненно важные умения:

- контроль над своим телом, своими чувствами;
- умение держать себя в определённых границах;
- учиться жить в непредсказуемых обстоятельствах, то есть в условиях свободы...

Акценты для учителя на уроке переместились в сторону внимания к тому, как могут влиять физические упражнения на развитие универсальных способностей: ловкости и выносливости, на развитие коммуникации «ребёнок-взрослый», на становление мыслительной цепочки «воспринял - понял - запомнил - сделал - соотнёс сделанное с предложенным» и т.д.

Подчеркнём этот ключевой принцип нашей «физкультуры про другое». С точки зрения физического развития дошкольников и младших школьников в равной степени значимы и организуемое взрослым занятие, и свободная активная деятельность детей в специально организованном пространстве. При этом традиционная учебная забота о достаточной физической нагрузке в значительной мере переносится на свободную игру. Внимание учителя на самом занятии преимущественно переносится на то, что объединяет физическую культуру с общим образованием, с целостным человеческим развитием - с тем, что и может придавать урокам физкультуры подлинное значение встреч с культурой.

Соответственно, и спортивное пространство зала и физкультурного комплекса работает в двух направлениях:

С одной стороны, это пространство, предназначенное для уроков с педагогом.

С другой стороны, это пространство, в котором педагог не ведёт занятие, а становится в позицию наблюдателя, задавая внешние условия, в которых дети существуют. Поэтому даже пришлось придумать термин - ФВП (физически-воспитывающее пространство), подчёркивая, что это пространство может работать без педагога, уменьшает его значение.

А на самом уроке одна из наиболее характерных форм - двигательные задачи. В двигательных задачах не объясняется, как выполнять упражнение (ни словами, ни действиями). Дети самостоятельно переводят фразы говорящего в свои образы, затем образы - в двигательный план (язык тела). В это и играем... Дети на самом деле испытывают к задачам интерес, потому что они оказываются заданиями повышенной сложности. К простым упражнениям (если в них нет никакой тайны) интерес быстро затухает.

Какие вообще занятия приемлемы в таких формах и в таком пространстве?

Вот некоторые варианты:

1. Элементы лазанья на комплексе. Можно предложить такое упражнение «Выполните в свободной последовательности в разных частях зала несколько заданий: залезть на ФК и спуститься без помощи ног на пол, по крутой доске забраться на ФК, держать угол в висе на шесте, пройти по рукоходу, залезть по канату. Каждое задание сделать по три раза, но обязательно чередуя снаряды».

2. Вся традиционная физкультура «на полу» (ходьба, строевая подготовка, гимнастические упражнения, бег...) Конечно, это уже бег не на скорость, а на ловкость и ориентировку, потому что пространство плотно заполнено - как в лесу. Такое пространство заставляет ребёнка быть более внимательным, контролировать положение своего тела, траекторию движения.

Например: «Сделайте четыре шага вперёд». А впереди - сплошные преграды (лестница, плетёная сеть...). Или упражнение «мельница» - ускоряем круговые движения руками и «мечтаем» не задеть окружающие нас спортивные снаряды.

3. Задания на организацию коллектива. Такие задания, которые возможно выполнить только вместе, только приняв совместное решение.

4. Задания, выполняемые вслепую: тренируем чувствительность и осторожность.

5. Работа в паре или малой группе. Например: выполняем, взявшись за руки, или за ноги, или в связке (верёвка, палка, обруч).

6. «Путешествия»:

а) Путешествия для запоминания последовательности действий.

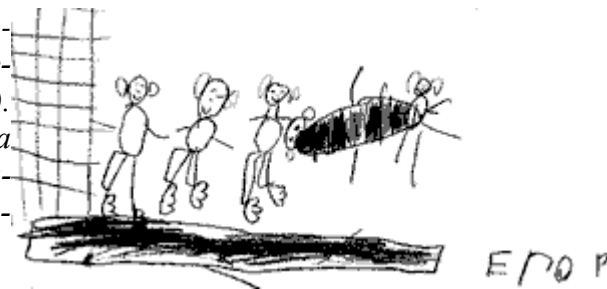
б). Путешествия с преодолением препятствий любым способом.

в). Путешествия на взаимопомощь. Даются такие задания, что захочешь, да не сможешь выполнить сам, один, без настоящей помощи: «Попробуйте подняться по почти вертикальной доске».

9. Работа по чертежам и схемам, выполнение задания по письменным текстам.

В следующих главах познакомимся с этими формами подробнее. Но сначала поговорим о важнейшей части любого занятия - разминке.

На что совсем не жаль потратить время - иногда целый урок! - так это на разминку. (Хотя разминка - в данном случае не совсем точное слово). Именно здесь должно произойти соединение педагога с детьми, возникнуть положительный настрой на занятие, появиться собранное и вместе с тем динамичное внимание.



НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ

Глава 1.2 Хлопы-топы, нагрузка, растяжка, тест на понимание.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПРЕЛЮДИЯ

Бессмысленно проводить урок, если дети не хотят или не могут услышать учителя. Винить детей в этом мы не можем. Остаётся только попытаться помочь им и себе.

Нам нужно достичь того, чтобы к основной части занятия каждый из ребят мог правильно реагировать на голос учителя в эмоционально-возбуждённом состоянии, помнить о принятых правилах при выполнении упражнений и в игре, «решать» сложные двигательные «задачки» в пространстве, наполненном препятствиями и двигающимися детьми.

Суворов говорил: «Убедил - победил». Так и нам надо здесь и сейчас захватить врасплох внимание детей и повести за собой.

Подготовительный этап в развёрнутом виде сам приобретает «многоэтапную» последовательность.

1 этап. Работа на доверие ко взрослому, доверие к учителю. Иначе говоря - работаем на соединённость детей с учителем, когда их интерес и внимание концентрируются то на учителе, то на упражнении (например, ритмические невербальные упражнения серии «Хлопы-шлёпы-топы»).

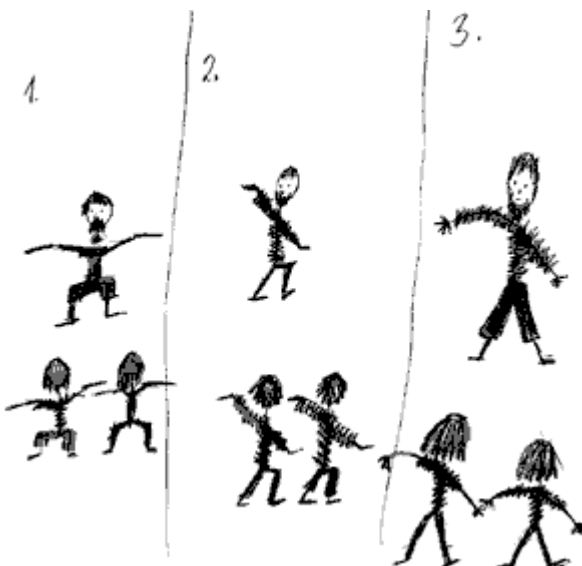
2 этап. Работа на противоположности - «растяжка». «Растяжка» - основное средство подготовки к ответственной работе в трансформирующемся пространстве, в изменяющейся ситуации. Поочерёдно даются задания, требующие проявления противоположных качеств. Предлагаем упражнения: динамические - статические, с открытыми и закрытыми глазами, индивидуальные - групповые, движения быстрые - медленные, прерывистые - связные (стакато - легато). У дошкольников и младших школьников можно тренировать сбалансированность процессов торможения и возбуждения через игру «Замри-отомри», которая включается в различные виды деятельности.

3 этап. Тест на готовность. Дается задание, состоящее из нескольких разнообразных действий, которое ребёнок должен понять со слов (или с минимальным показом), запомнить, выполнить и соотнести сделанное с предложенным. (Проверяем цепочку: воспринял - понял - запомнил - сделал - соотнёс).

В зависимости от целей конкретного занятия в подготовительный этап могут включаться разные упражнения. Довольно часто я использую совместные ритмические невербальные упражнения из раздела «ХЛОПЫ-ШЛЁПЫ-ТОПЫ».

«ХЛОПЫ, ШЛЁПЫ, ТОПЫ...» РИТМИЧЕСКАЯ РАБОТА

Перед учителем часто встаёт вопрос, как привлечь ускользящее внимание детей на занятии, как объединиться с ними в единое целое, как наполнить энергией радости вялый и унылый класс (или дошкольную группу). Всё это можно сделать через строевую подготовку и общеразвивающие упражнения. Но мне больше по сердцу ритмическая работа, идею которой подсказал один из моих учителей. Много раз, когда не было других средств завладеть вниманием детей, эта «палочка-выручалочка» помогала собрать расплзавшийся урок.



«Хлопы-шлёпы-топы» - это ритмические композиции с ведущим. Ребята повторяют движения за учителем, и перед ними стоит задача удержать ритм, а он меняется: то убыстряется, то замедляется. До тех пор, пока ребята справляются, координация движения и ритмический рисунок становятся всё сложнее - а потом упрощаются. Всё происходит без слов.

При этом мы настраиваемся на общую работу, на то, чтобы легко и естественно слышать и слушать учителя. В результате возникает радостное ощущение: «У нас вместе получилось!» А это «получилось» дорогого стоит.

...Стою перед классом и прошу ребят хлопать вместе со мной в ладоши. Если кто-то из них не попадает в ритм (выпадает), подхожу к нему и хлопаю в удобном для него темпе. Обычно к счёту 8-16 весь класс объединён и соединён со мной, можно двигаться дальше.

На счёт «раз» - хлопаю в ладоши, на «два» - шлёпаю по ноге.

«Хлоп-шлёп» на «раз-два» - это ритмическая конструкция, которую можно повторять 4-8-16 раз, пока это не получится у всех. Усложняем. На «раз-два» - «хлоп-шлёп», на «три-четыре» - два «топа» ногой. Ещё 8-16 повторений - справляемся и с этим. Это похоже на детскую песенку-игру, где тема всё время повторяется с добавлением нового слова или фразы.

Усложняем ритмические рисунки «топов-хлопов», отбивая ритм не только руками, но и ногами, постепенно включаем всё тело в движение.

Практика показывает, что у детей лучше получаются сложные двигательные конструкции, нежели сложные ритмические. Если нужно активизировать ребят - убыстряем темп, а для успокоения всей группы делаем упражнения с частотой нормального пульса.

Если хотим активизировать одно из полушарий мозга, движения больше делаем соответствующей рукой и ногой. Надо активизировать межполушарные связи - делаем больше перекрестных движений.

Те же самые принципы работают и при выполнении стандартных гимнастических упражнений. Очень хорошо помогает соединённости класса при выполнении обычных гимнастических упражнений совместный звуковой акцент на один из счётов. Например, на счёт 1-2-3 делаем вращения руками, на 4 - хлопок (топ ногой, совместный возглас и т.п.) С ритмами и акцентами бесконечно можно «играть» в ходьбе, в беге и в строевых упражнениях.

«ХЛОПЫ-ТОПЫ» ПОСЛОЖНЕЕ. ПОЧТИ ТАНЦЫ!

Вариации в любом повторяющемся упражнении легко создаются за счёт смены акцентов.

Усложняем ритмический рисунок в простых гимнастических упражнениях. Например, на счёт 1-2-3-4 выполняем движения - руки в стороны, руки вверх.

Выделяем ударную долю более резким движением рук - РАЗ-2-34; внезапно ведущий меняет акцент: 1-ДВА-3-4 или 1-2-ТРИ-4 и т.п.

Вместо акцента можно делать паузу или на один счёт выполнять два движения. Так «на ровном месте» появляется любопытная координационная задачка. Внешне это выглядит очень просто, да выполнить тяжело.

«Игра» со сменой ритма в обычной гимнастике хороша ещё по одной простой причине. Усложнения - для чего? Без этого - «если» на ритм, автоматически выполняем задание и постепенно ... «засыпаем». А если ритм изменяется - не расслабишься и интерес не потеряешь.

Есть гипотеза, что в музыке ритм выражает материальную сторону жизни, мелодия - душевную (эмоциональную). Если это так, то очень важно, чтобы ритм не подавлял и подчинял нас (как на дурной дискотеке) - но чтобы мы умели свободно «плавать» в нём, импровизируя от души.

Если мы хотим, чтобы все побывали в роли лидера (или через индивидуальный ритм ощутить состояние конкретного ученика), то после учителя ритм могут задавать все стоящие в кругу по очереди. Каждый придумывает свой ритмический рисунок, а остальные повторяют.

Бывает, что кто-то не хочет поддерживать общий ритм, ломает его. Что ж, можно поучиться что-то делать в условиях, когда тебе мешают. Ведь в жизни и такое бывает. Иногда сам говорю ребятам: «А теперь я буду вам мешать!» Им, почему-то всегда интересно побороться с учителем.

Если вас всё это увлекло, можете позаниматься ритмическими «диалогами» в парах и в командах. Сделать упражнение «Хор и солист», где «солист» задаёт «хору» ритм и под него импровизирует.

Добавьте сюда голос, и это станет похоже на перепляс и хоровод. В общем, хип-хоп отдыхает.

Если мы хотим научиться импровизировать в танце, то все эти упражнения делаем под музыку. Сначала отхлопываем музыкальный ритм в удобном темпе, потом в два раза медленнее и в два раза быстрее, а затем «оттопываем» таким же образом сначала на месте, а затем в движении. Затем ритмическая импровизация в кругу, упражнение «Хор и солист», «диалоги» в парах и командах.

«ЗАМРИ - ОТОМРИ» ПРИ ХОДЬБЕ И БЕГЕ

Постепенно темп упражнений и количество «распоряжений» увеличивается. Ребята ходят, бегают, ползают, катятся - то ускоряясь, то замедляясь. Учитель может смешить и отвлекать ребят - и всё равно они должны быстро понимать то, что нужно делать, точно выполнять это, ориентируясь во всё более сложной ситуации.

С одной стороны - настоящая детская игра, где взрослый устаивает неразбериху и путаницу, а дети противостоят ему чёткостью и организованностью. С другой - традиционная подготовительная часть урока.

Постепенно в зале появляется всё большее количество препятствий и траектории движений всё усложняются. Происходит это не на ровной беговой дорожке, а внутри и вокруг сложного физкультурного комплекса. С одной стороны, подстраховывает мягкий пол и конструктор, а с другой - как же ещё учиться бережному отношению к себе и к другим?

Это важная часть наших педагогических ценностей: жизнь непредсказуема, и, чтобы чувствовать себя более безопасно, нужно уметь:

- включаться в общий ритм, подстраиваясь под остальных и твёрдо отстаивать своё;
- самостоятельно импровизировать и выполнять задание под руководством другого;
- делать что-то быстро и активно, а также быстро затормозить и остановиться;
- сосредоточиться и внутренне собраться, выполняя упражнение, в то же время видеть других вокруг себя и не мешать им.

Эту часть занятия можно проводить на фоне игры «Замри-отомри».

Общее движение не должно быть быстрым, так как надо постараться не сталкиваться. Главная задача - «прошмыгнуть», не задев других.

Начинаем:

- *ходьба и медленный бег то в одну, то в другую сторону (по кругу);*
- *встречный бег (например, мальчики навстречу девочкам или дети с серыми глазами бегут в одну сторону, а все остальные - в другую и т.п.);*
- *свободный бег (только не по кругу);*
- *бег парами, тройками, по-разному держась друг за друга;*
- *встречный и перекрёстный бег по разным «кочевряжистым» траекториям;*
- *то же самое, только команды по сигналу меняются местами.*

Всё это чередуется с командами «Замри», «Отомри», «Делаем с закрытыми глазами», «Шагом», «Бегом» и т.д.

ПОСЛЕ РИТМА РАБОТАЕМ НА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Сначала - игровая работа на торможение-возбуждение; потом работу на поиск равновесия, оптимальной стратегии движения. Так разворачивается на разминке своего рода «растяжка», обращение к противоположностям. Варианты разные.

Бывают занятия с постепенным продвижением от одной крайности к другой. Например, начинаем «гладкий» бег, и постепенно всё усложняем его препятствиями. А можем структуру всего занятия строить как продвижение детей в каком-то деле от исполнительской позиции к творческой.

А возможна работа на контрастах, когда вы резко «швыряете» детей с одного полюса на другой. Это более сложная работа, как бы сразу возникает растяжка.

Например, после максимального напряжения нужно уметь максимально расслабиться. Предлагаем бросить спичку как можно дальше (максимальный результат здесь возможен при хорошем расслаблении), а затем сразу предлагаем максимальное напряжение - тяжёлое физическое действие: сдвинуть гружёную тележку или в одиночку бросать на дальность цилиндр (очень крупную

деталь мягкого конструктора). Или не бросать что-либо, а сдвинуть, например, друг друга (результат должен быть виден всем).

Отрывистая работа (в музыке её характеризуют термином «стаккато») часто возбуждает. Противоположная ей работа - непрерывная, связанная, спокойная («легато»). Например, все вращательные движения или «рисование телом» плавных замкнутых узоров без углов (можно рисовать восьмёрки, волны, спирали.)

Очень хороши и удобны связанные движения на шагах. Ребёнок идёт, и на определённое количество шагов должен совершать непрерывное движение руками. На четыре шага - руки поднимаются и опускаются (или то же самое - на восемь, шестнадцать шагов и т.п.) Подобные упражнения интересны одновременным выполнением трёх задач: нужно идти (это прерывистая работа); считать шаги и плавно выполнять движение руками.

Эффект от упражнения усиливается, если мы к этому добавим управляемое дыхание: на подъёмы рук - медленный, контролируемый вдох, на опускание - выдох. Ребёнок приходит в уравновешенное состояние, обращает внимание внутрь себя.

А вот не учебная, а житейская ситуация на поиск меры своих усилий. Кусты терновника, а за ними спелые сливы. Плодов много, а недоступны - все в плавках, жара. Полезли медленно в кусты. Если медленно, то колючки гладят тебя, ты не ломишься сквозь них, вписываешься в них, встраиваешься, втекаешь. Нужно просто отпустить зажимы и плавно идти. Если двинуться резко, то нарушаешь баланс... Если ты не будешь «сотрудничать» с кустами, то не пройдёшь. Любое твоё усилие вызовет сопротивление.

И ДАЖЕ В ТЁМНОЙ-ТЁМНОЙ КОМНАТЕ...

Мои учителя учили: работай с теми обстоятельствами, которые возникают, только не манипулируя детьми, а сотрудничая с ними.

Однажды «тем, что есть» оказался полутёмный подвал.

Идём с пятнадцатью второклассниками в спортивный зал. Дети «никакие»: шумят, конфликтуют, меня не слышат. Можно было «задавить» их голосом или упражнениями типа «упал-отжался». Но как-то не хотелось. На счастье, я забыл ключи от зала. Пришлось всем вместе возвращаться в тренерскую, расположенную в подвальном помещении. Взял ключи, выключил свет... Поднялся шум-гам-тарарам.

Вот и появился повод потренироваться в самообладании, находясь в темноте. Даю задание: «Пройти тихо по тёмной комнате». Удивительно, правила игры были приняты сразу почти всеми.

Самое лёгкое задание - пройти поодиночке.

Труднее было пройти бесшумно, не дергая друг друга, в небольших командах (парами, четвёрками, шестёрками) и, наконец, всем классом.

Потом на дороге стала появляться мебель, которую, конечно, нельзя было задевать (сдвинул, ударился - сразу выдаёт шум).

Затем стали проходить все вместе, сцепившись разными хитрыми способами (стоя в колонну, положив руки на плечи впереди стоящему; в шеренгу, сцепив руки под локтями; спиной вперёд и в шеренгу, положив руки на плечи стоящему перед тобой; наконец, в приседе, держась за руки). И всё в полумраке.

Когда всё стало получаться при моём присутствии, я попросил сделать очередное задание без меня и отошёл. Сразу не получилось.

Переделывали несколько раз. И уже первый урок из двух подходил к концу. Зато дети стали спокойными, сосредоточенными, забыли о шуме и конфликтах, и увлечённо упражнялись в темноте. С трудом смог увести из грязного тёмного захламлённого подвала в роскошный спортивный зал.

ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ

Мы, учителя, часто пребываем в иллюзии, что дети понимают всё, что им говорят, до тех пор, пока реальная жизнь это не разрушит. При работе на физкультурном комплексе и выполнении двигательных задач непонятое задание может вызвать дополнительные риски, поэтому необходима проверка. ***Теперь учитель даёт задание только словами*** и смотрит, как ребёнок понимает его речь и какое количество информации может удержать в своём сознании.

Например, нужно несколько кругов пробежать, пройти, проползти разными способами, сделать индивидуальные и групповые упражнения. После выполнения задания учитель быстро разбирает с ребятами, что было сделано правильно и где были допущены ошибки. Если ребята хорошо понимают педагога, то эта часть урока тоже может выполняться с хорошей физической нагрузкой. Ну а если с пониманием плохо - стоит перенести акценты на выработку общего языка.

Когда дети перестают сталкиваться, видят друг друга, ориентируются в пространстве, слышат учителя (то есть не только физически, но и психологически размялись) - только тогда и переходим к основной части урока.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧКИ

Глава 1.3

Известно, что у любого учителя есть осознанный пласт работы (я «про это» понимаю и стараюсь это осуществить) и неосознанный (какую бы я замечательную программу ни взял, я буду эту программу воплощать через себя). Мои способности и ценности будут её сужать или расширять. Поэтому часто у кого-то волейболисты получаются, у кого-то - лыжники. Всё зависит от интересов самого учителя.

И я согласен: учителю должно быть интересно на уроке. Но это, наверняка, не просто сделать, когда много лет подряд занимаешься одним и тем же. А ещё мы всё время говорим о том, как сделать урок интересным для ребёнка. *Но может ли быть ребёнку интересно, если учителю скучно?* Очень хочется придумывать такие формы работы, в которых учитель сохранял бы свой интерес, но не загонял бы детей в одну жёсткую, «свою» колею.

Один из вариантов - «Двигательные задачки». Они базируются на принципе всем хорошо известном: «От простого к сложному». Но сухая, скучная и для ребёнка, и для учителя учебность исчезает. Потому что **это задачки, которые учителю надо сочинить, а ребёнку решить, но как хочешь, любым способом.** И результат сразу виден (получилось - не получилось), и соревнуешься сам с собой. На самом деле «задачки» почти всегда оказываются не только двигательными, но вместе с тем эмоциональными и интеллектуальными.



Традиционная методика очень рафинирована, очищена от поиска и исследования: в ней уже определён лучший угол для метания, лучший способ бега по гладкой дорожке стадиона. Но если мы побежим по неровной дороге, то придётся выбирать другой лучший способ, по лесу сквозь кустарник - третий способ, по горам с тяжёлым рюкзаком - четвёртый способ и т.д. Всем лучшим способам не научишься! Жизнь очень разнообразна, сплошные вариации на тему. Поэтому надо больше учиться не столько конкретным способам, сколько умению действовать в предложенных обстоятельствах разумно. И решая двигательные задачки самостоятельно, «как хочешь», ребёнок учится действовать сам!

Двигательные задачки - это обучение универсальной способности понимать новую ситуацию и встраиваться в неё.

Задачки можно подобрать адекватно каждому, чтобы у каждого ребёнка получилось, чтобы он был успешен, но чтобы требовалось и усилие с его стороны. Тогда и возникает потребность в том, чтобы разбить путь к цели на много-много мелких ступенек «от простого к сложному». И когда удаётся удачно «раздробить», то детям становится интересно и ново, и учителю легко соблюсти принцип индивидуального подхода. Кроме того, встречаются дети с определёнными проблемами: страхами, физическими и психическими отклонениями, просто слабые. Тогда учебный материал дробится на ещё более мелкие, даже микроскопические шаги. Возникает «плато», на котором задачки примерно одной степени трудности, но разнообразные.

Начинаем с самого простого, общего для всех действия: например, подбросить мячик и поймать его. Потом тот, кто справился, получает следующую более сложную задачку, но при этом мы не объясняем, как её выполнять! Ребёнок сам ищет для себя удобный ему способ выполнения. Ес-

ли учитель хочет помочь, то либо даёт более простое задание, либо фиксирует внимание на тех, у кого получается, либо косвенно подсказывает.

Как определённым образом бросить палку в «городках»? Дайте ребёнку попробовать броски на разных расстояниях. Отведите его на большее расстояние - и он уже простым способом не сможет сбить предметы. А на близком расстоянии этот способ будет неудобен для броска, опять придётся новый придумывать. А если другие условия появятся, то опять технику броска придётся менять. И т.д.

Тогда весь учебный материал для нас предстаёт как «веер лесенок», ведущих к цели. Если получается, то шагай по более крутым. Не получается - начинай с более простых ступенек. (Разработанный материал в таком ключе в общем-то найти можно. Например, в издательстве «Физкультура и спорт» выпущены книги «500 игр и эстафет», состоящая из карточек-заданий, «Энциклопедия физических упражнений». Много наработано в программированном обучении. Есть колоссальный опыт во французских методиках «школы Френе». Нужно только расположить подобного рода материал в форме постепенно усложняющихся задачек, ведущих к различным целям).

Попутно средствами движения моделируем педагогические ситуации. Допустим, нам нужно уменьшить количество конфликтов - тогда мы создаём ситуацию «управляемого конфликта».

Например, хаотический бег, когда на первых порах без столкновения не обойтись. Сначала предоставляем для бега целый зал. После того, как количество столкновений уменьшилось, усложняем задачу - предлагаем бегать в половине зала, и т.д. Постепенно уменьшаем выделяемую территорию для бега, а детям приходится контролировать себя, чтобы не сталкиваться. Если не получается, опять увеличиваем пространство. Столкнувшись предлагаем некоторое время поупражняться - побалансировать тем или иным образом - для того, чтобы они пришли в уравновешенное состояние. Если хотим успокоить всех ребят, то предлагаем выполнять задания с закрытыми глазами.

Так в это и играем. Это одна из самых простых моделей работы над конфликтной ситуацией. Как видите, дети находятся постоянно в движении с приличной (но при этом индивидуальной) нагрузкой, а решаем мы совсем другие проблемы.

Моделируя жизненные ситуации, можно создавать серии игр, где правила не только усложняются или упрощаются, но и вообще первоначально неизвестны. Например, идёт игра в пионербол, где одна команда знает правила и умеет играть, а вторая - нет. Те, кто не умеет, должны понять, по каким правилам идёт игра, построить тактику игры и придумать упражнения для тренировки.

Другой вариант: свободный урок: на нём присутствует педагог, имеется инвентарь, но нет задачи - посмотрим, что будут делать дети, смогут ли они организовать, какой инвентарь и как они будут использовать, потребуется ли им помощь педагога и в каком качестве. Такой урок можно рассматривать на своеобразное тестирование интересов и умений детей.

Так что «двигательные задачки» могут формулироваться, по крайней мере, в трёх видах:

Дано: цель, инвентарь.

Найти: способ достижения цели.

Дано: цель.

Найти: способ достижения цели и инвентарь.

Дано: способ, инвентарь.

Найти: цель.

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ КОНСТРУИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Если упражнения на координацию движений развивают не только физические, но и интеллектуальные возможности, то раздел таких упражнений имеет смысл серьёзно увеличивать.

Например, традиционная аэробика может проводиться потоком со всё увеличивающейся сложностью.

Координационная трудность движений постепенно увеличивается до предела, потом падает (передышка) и снова начинает увеличиваться. И так всё занятие. Наиболее сложные упражнения можно выполнить только в том случае, когда возникает прочная связь с тренером. Вероятно, таков один из путей для тренировки телесной эмпатии, способности «вчувствоваться» в партнёра, предугадать его действия.

«Полёты с разбега» (упражнения на смелость и взрывную силу). Из детского мягкого конструктора делается яма для безопасного приземления. Ребёнок разбегается, отталкивается от пола или от трамплина, приземляется в мягкий конструктор. При прыжке в длину место отталкивания отодвигается от ямы. При прыжке в высоту увеличивается высота «забора» мягкого конструктора.

«Фигурные прыжки» (упражнения на координацию и пространственную ориентировку).

«Прыжки в глубину». Бассейн для сухого плавания с мягкими шариками. На разной высоте над бассейном можно устанавливать жерди и доски. Спрыгивание из различных седов и висов с заданиями, подобными «Фигурным прыжкам».

Элементарное жонглирование (индивидуальное). Сюда можно добавить хлопы, топы и движения ногами, типа танцевальных, броски из одних и.п. и ловля их в других и.п., промежуточный удар по предмету различными частями тела.

Жонглирование в паре и в команде. Передача разных предметов различными способами. Например, один мяч передаётся ногами, другой руками по воздуху, третий руками с отскоком в пол. При этом команда может двигаться по кругу.

Приведём примеры конструирования задачек из разделов «Полёты с разбега» и «Фигурные прыжки». Упражнения похожи на обычные опорные прыжки в гимнастике. Выполняются на стопку матов, стоящих так, чтобы они не сдвигались, на поролоновую яму или кучу деталей мягкого конструктора.

1. Задачки на координацию движений

- с разбега (сначала небольшого) «плюх» на живот головой вперёд;
- прыжок, приземляясь на четвереньки;
- прыжок в сед, ноги вместе, лицом по ходу разбега;
- «плюх» на спину, ногами вперёд.

Кто справился с заданием, делает следующий прыжок, кто не справился - повторяет своё задание до тех пор, пока не получится. Каждый следующий «полёт» может делаться с изменённым положением туловища, рук или ног. Прыжки не повторяются и постепенно усложняются.

2. Задачки на ритмическую координацию

Выполняется один и тот же прыжок, но к нему добавляется постепенно усложняющийся ритмический рисунок (см. раздел «Хлопы-шлёпы-топы»).

- После прыжка, сойдя со стопки матов, «оттопываем» ритм;
- Сразу после приземления «хлопаем - шлёпаем»;
- «Хлопаем - шлёпаем» в «полёте»;
- Дождавшись следующего, делаем ритмическое упражнение в паре.

3. Задачки на пространственную ориентировку

Выполняя прыжки, описанные в пункте 1, начинаем вращаться в горизонтальной плоскости на 45, 90, 180, 360 градусов и т.д. в одну и в другую сторону. Усложняя, вращаемся в вертикальной плоскости (Осторожно! Возможны травмы!). Можно попробовать вращаться в двух плоскостях одновременно.

4. Задачки на сотрудничество («на дружбу»)

Прыгаем парами, тройками и т.д., держась друг за друга или соединяясь через предмет (верёвка, мячик и т.п.).

5. Задачи на смелость (полёты с разбега)

- Постепенно место отталкивания отдаляем от места приземления (прыжок в длину).
- Между местом отталкивания и приземления ставится всё увеличивающийся «забор» из мягкого конструктора (прыжок в высоту).
- Между местом отталкивания и местом приземления ставятся или кладутся дети в разных позах (страшнее всего лежать на спине, раскинув руки и ноги, с раскрытыми глазами).
- На линии разбега «работают» одна или несколько «машин смерти» (см. главу «Игра. Борьба. Нюанс»).

6. Задачи на баланс

Удерживать равновесие после приземления на кубике мягкого конструктора.

7. Задачи на творчество и память

Прыгаем все поочередно, прыжки не должны повторяться.

8. Задачи на самоконтроль

- После каждого прыжка нужно проговорить, что у тебя получилось, а что - нет.
- Посчитать общее количество получившихся и не получившихся прыжков.
- Выставлять себе оценку за каждый прыжок, предварительно договорившись о критериях.

9. Задачи с метанием

Во время разбега, полёта и приземления, можно бросать различные предметы на дальность и в цель.

10. Задачи с ловлей предмета

Поймать брошенный предмет во время разбега, полёта и приземления.

АНАЛОГ НИКИТИНСКИХ КУБИКОВ?

Одна из причин, подтолкнувших меня к идее двигательных задач, состояла вот в чём. На занятиях с учениками начальной школы стали видны их провалы в базовых образовательных способностях: детям часто трудно учиться, их усилия не оправдывают себя, потому они начинают избегать усилий и трудностей.

Задумавшись об этом, мы начали моделировать ситуации, происходящие на уроках, в которых двигательная сторона обязательно должна быть соединена с интеллектуальной и эмоциональной.

По существу это оказалось двигательным аналогом Никитинским развивающим играм. Дети ищут и находят разные способы решения задач в плоскости и объёме - как на никитинских кубиках - но в многократно увеличенном масштабе.

ПРОБЛЕМА ВРЕМЕНИ И НАГРУЗКИ. ПУТИ РЕШЕНИЯ

Когда же практика работы с двигательными задачами сложилась - то я уже начал удивляться другому. Вроде бы такая естественная и продуктивная вещь, почему она никому не приходила в голову - а если приходила, то почему её никто не использует?

И, кажется, понял одну важную практическую причину.

Ведь если на уроке даются подобные задания, то объём физической нагрузки заведомо падает. Детям для их размышлений, совещаний, удачных-неудачных опытов нужно время, которого на редких уроках физкультуры и так не хватает.

Если рассчитывать, что место для физической нагрузки и тренировки для детей - только на уроках физкультуры, то эта трудность, действительно, выглядит весьма серьёзной.

Почему же она не выглядит таковой в нашей практике? Потому что компенсируется двумя главными вещами. Прежде всего - свободной двигательной активностью детей в самых разных помещениях детского сада и школы. Это коридоры, залы, классы, группы, насыщенные различным спортивным и игровым оборудованием - и установленными физкультурными комплексами. А ещё - возможностью наполнения общеобразовательных уроков и перемен в школе физической нагрузкой.

И если мы умеем вынести часть необходимой физической нагрузки за пределы специальных уроков - то «двигательные задачи» в тех или иных формах и сочетаниях выглядят оптимальной

стержневой линией физкультурного занятия для детей от трёх-четырёх до десяти-одиннадцати лет.

Зверобатика - это акробатика, которая «проще, чем кувырок». Точнее, это элементарные перемещения, которые включаются в любую спортивную игру или тренировку

ЗВЕРОБАТИКА

Глава 1.4 Освоение неожиданных

способов передвижения

ПРОЩЕ, ЧЕМ КУВЫРОК

Вы выполняете задания или играете в спортивные игры, но используете при этом непривычный способ передвижения. На этом принципе и основана зверобатика.

Она состоит из двух частей - передвижение перекатами и ходьба «зверушками». То и другое может включаться в любую игру или тренировку.

У детей спрашивал, как такое назвать?

Они говорят: «Медвежонок... лягушонок... червяк... - зверушки!». А для меня всё это элементарные упражнения из акробатики, вот и получилась - зверобатика.

Откуда возникла идея?

Получается так: обычно мы чему-то должны ребёнка научить, а потом он этим сможет пользоваться. Например, сперва учим кататься на коньках или вести мяч, а потом он играет в хоккей или баскетбол. А используя элементарные движения, ничему учить не нужно, потому что это естественные движения. Мы говорим ребёнку: «Сделай так», - и он сразу может сделать. «А теперь вот в этом положении сделай-ка вот такое», - а тут-то неожиданно и начинаются задачи, возникают увлекательные трудности.

Элементарная математика бывает не легче высшей. Бывает настолько сложна, что надо специально тренироваться, чтобы решать задачи из арифметики. Люди без подготовки не справятся.

Наша акробатика обычно начинается с кувырка и дальше приводит к сложной акробатике - типа сальто, стоек на руках. А у меня возник такой вопрос: можно ли сделать предельно сложными, а значит, интересными, движения, проще, чем кувырок?

Какие возможности таит в себе самые простые, доступные каждому упражнения?

ОСВОЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛИ

Как усложняем самое простое? Делаем необычным образом и в необычном месте.

Упражнения «зверобатики» - это работа в непривычных условиях. Непривычно уже то, что это движения не в вертикальном, а в горизонтальном положении. Появляется нагрузка на руки, всё тело включается в работу. На четвереньках всё тело вовлечено в движение - снимаются и физические, и психические зажимы.

Непривычное положение («не стоя») - разгрузка сознания. Ведь чем более положение человека вертикально, тем больше он настроен на сознательное поведение. В горизонтальном положении не только отдыхает позвоночник, но и куда активнее включается интуиция.

Кстати, в этом положении легко дать большую нагрузку за короткий промежуток времени. Попробуйте провести матч по футболу в положении «паучка», «медведя», «черепахи»? Десять минут игры - и упадёшь от усталости.

Вот задание - «кошке» и «собаке» нужно разойтись на гимнастической доске, не потеряв равновесия. Доска сначала лежит на полу, потом приподнята.

Другое задание. Нужно вместе «бревном» прокатиться по дорожке из матов или по полу, держась за руки и не мешая друг другу.

Третий пример. Можно вместе «паучками» плечом друг к другу переносить большой цилиндр мягкого конструктора.

ДВИЖЕНИЕ НА ВОЛШЕБНОЙ ПОДКЛАДКЕ

Многие воспитательницы скажут: «Мы с детьми тоже так играем. Только называем это по-другому. Зачем это надо специально выделять?» И т. п.

Принципиально новых упражнений, действительно, нет. Большинство из них можно найти в известных сборниках. Но важны несколько особых вещей: во-первых, постоянное усложнение за-

даний, во-вторых, возможность совместных действий в непривычных условиях, и, в-третьих, возникает образная основа движения.

Как сделать гимнастику интересной для малышей? Через образы! Любые зверушки - интересны!

Дети находят для себя образ определённого движения и сами называют его (тигрята, уточки, мышки...). Зверобатика при этом для малышей легко заменяет гимнастику, в ней достаточно и отжиманий и подтягиваний, и сложной координации движений - только всё происходит исподволь.

Увлекательно наблюдать, как дети меняются в движениях, внутренне преобразуются, когда превращаются в разных зверей. Мышата - как-то сжимаются, собираются в комочек. Львы - и плечи расправляют, просто сразу вырастают!

Причём у «мышат» могут быть свои характерные препятствия - например, «мышеловка» - две скамейки, на них лежат гимнастические палки. Надо пролезть под палками, чтобы не задеть и не сбить их.

МАРШРУТЫ СКАЗОЧНЫХ ГЕРОЕВ

Малыши легко поддаются на небольшие интрижки - путешествия к разным героям с трудным долгим маршрутом. Ну и выстроим для них в зале маршрут со всякими препятствиями: чтобы перелезть, подлезть, протискиваться, перешагивать, перепрыгивать, спрыгивать, забираться и т. д.

Сначала дети ползли червяками под землёй - подлезали под мостиками разными, по норкам, по туннелю... Потом встретили лягушку, пошли по-лягушачьи (ещё раз по тому же маршруту, но теперь «лягушачьим способом», то есть не подлезть, а перелезть, обойти, перепрыгнуть - разные вариации). Наступила «Ночь» (игра «день-ночь», когда на слове «ночь» дети замирают). Гуси появились. Дети включаются тут же:

- «Гуси-гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Ну, летите.

Гуси некоторые летят, а другие останавливают:

- Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой...

- А ты, волк, за ними бежишь?

Но «Гуси» могут не только бежать, но и «летать» - перебираться по комплексу. Если я кого-то осалил, то гуси не выбывают из игры, а меняют способ передвижения - например, могут теперь только «летать», двигаясь по физкультурному комплексу, не вставая на пол. Можно разные варианты предлагать: можно убежать только на одной ножке или убежать с помощью товарища (в паре с ним) или вообще ползти.

Здесь важен темп. Это работа по быстрому переключению внимания на разные образы, на разные задания. Поэтому «волком» у малышей обычно становлюсь я, взрослый. «Волком» кто-то из детей бывает в том случае, если мы играем уже в конце занятия и можем, не торопясь, договориться о правилах.

ПРАВИЛО ПЕРЕМЕННЫХ ПРАВИЛ

Вот и возникла игра с переменными правилами - правилами, которые постоянно меняются.

По ходу занятия, по состоянию детей правила можно варьировать, на ходу придумывать. Так занятие превращается в «просто жизнь детей», в проживание, потому что педагог задаёт условия, в которых детям интересно выполнять задания.

И если вдруг кому-то понравилось очень быть гусем или червячком, паучком, то они могут идти до конца путешествия этим героем (точнее, двигаясь, как этот зверёк).

Простор открывается необычайный. Задания оборачиваются игрой, причём часто выполнить их дети должны так, как сами придумают.

ЗВЕРИНЫЕ СОЮЗЫ

Все элементы зверобатики могут в длину, в высоту и в ширину объединяться. В длину - это, например, сороконожка, в ширину - например, парами, держась за руки, в высоту - «бутербродом» (снизу ползёт червячок, второй над ним медвежонок; так и идут вместе через препятствия).

Сороконожки берутся за ноги другого и шагают парами, потом тройками, потом всей группой. И идут по физкультурному комплексу, по лавочкам... Конечно, неудобно. Так и вся цель - придумать для детей понеудобнее, посложнее. Им ведь чем неудобнее, тем интересней!

Зверобатика помогает поддерживать постоянный интерес, благодаря постоянным сменам, вариациям в способах передвижения. Играйте с детьми в любую игру, салочки или футбол, но разными зверобатическими способами - и игра станет бесконечной.

НА ЧТО СПОСОБНЫ ЗВЕРИ?

Вот различные способы передвижения: «собачка», «червячок», «медвежонок», «гусь», «лягушонок», «паучок», «кошка»... (Рис. 1. 22)

Можно двигаться на четвереньках головой вперёд, ногами вперёд, боком, вращаясь, вращаясь с продвижением вперёд или назад, прыжками и т. д. [Рис. 1. 23]

«Звери» могут заболеть. «Больные звери» передвигаются, не опираясь на больную руку или ногу. (Рис. 1. 24)

«Звери» могут носить предметы: палки, мячи, элементы мягкого конструктора и т. п. (Рис. 1. 25)

«Звери» могут держаться друг за друга, передвигаясь в командах (получаются «упражнения на дружбу»). (Рис. 1. 26)

Предварительно вся «зверобатика» прорабатывается-проигрывается на полу. Пространство пола под физкультурным комплексом прекрасно может быть освоено через эти упражнения. После начального этапа знакомства (походил, потрогал, ползнул). Можно начинать «зверобатические лазалки» по комплексу.

ПЕРЕКАТЫ

Самые простые перекаты «бревном» (длинным - руки над головой или коротким - руки прижаты к телу).

Первый этап: «длинное бревно» катится само (рис. 1. 27).

Второй этап: держим «длинное бревно» за руки, чтобы ребёнок не опирался на них (рис. 1. 28).

Третий этап: ребёнок держит что-то в двух руках, потом переходит на «короткое бревно» - сначала руки прижаты к груди, затем руки вдоль туловища (рис. 1. 29).

Затем переходим к «бочке»: перекаты боком в группировке (перекаты боком - положение низких четверенек, когда ребёнок стоит на локтях и на коленях, локти прижаты к коленям, ягодички лежат на ногах) (рис. 1. 30).

Когда ребёнок освоил простые перекаты и ползание, то добавляем препятствия, через которые надо перекатиться. Кладём лёгкую подушку-думку на пол, и ребёнок через неё перекатывается или переползает. Если препятствием оказывается взрослый, то такое препятствие может шевелиться, и даже хватать и не пускать отважного путешественника. Можно скатываться вниз по ступенькам из диванных подушек и матов, постепенно увеличивая их высоту или жёсткость.

Всю «зверобатику» можно делать на скорость, на точность, на правдивость, на умение спрашивать, на чувствительность (вслепую), на дружбу в парах и командах, по всё усложняющимся траекториям.

Разные этапы можно проходить разными способами зверобатики, тогда тренируем память - удержание ребёнком этапов пути. Можно знакомить с понятиями «прямая дорога», «обратная дорога», «половина пути», «вторая половина обратной дороги» и т. п.

Все эти элементы зверобатики на полу могут сочетаться с лазанием по физкультурному комплексу.

ДВИЖЕНИЕ ПО РАЗЛИЧНЫМ ТРАЕКТОРИЯМ

Самое простое - это движение к цели (рис. 1. 31). Затем движение к цели между чем-то, через разные ворота («слалом») (рис. 1. 32).

Следующий этап: движение по ленте (ленту можно разложить прямо на полу и двигаться по ней элементами зверобатики или просто ходить спиной, лицом, боком, вращаясь, с различным положением туловища и рук, нося предметы и жонглируя ими) (рис. 1. 33).

Траектория ленты может усложняться и закручиваться всё больше и больше (петли и запутанные конструкции) (рис. 1. 34).

Постепенно лента превращается в пунктир, который вскоре исчезает и остаётся только его словесное описание или тактильное ощущение (провести по пути с закрытыми глазами). В движениях по дорогам с петлями можно постепенно подойти к написанию-прохождению цифр, букв и т. п. Всё усложняющиеся траектории на полу и на физкультурном комплексе постепенно переплетаются самым причудливым образом.

«Путешествие» - это, на самом деле, множество двигательных задач, которые никто за тебя не решит. Задачи создают ситуацию неопределённости и риска, некой интриги. Потому так и нравятся детям.

ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ ЛАЗАЛОК И ПРЕПЯТСТВИЙ

Глава 1.5 с рассказами, беседами и схемами

1. ПУТЕШЕСТВИЕ - ЭТО...

«Путешествие» - это последовательное преодоление разных препятствий.

Место проведения - либо специально оборудованный зал с физкультурным комплексом, либо гимнастический зал, где гимнастические снаряды и тренажёры соединяются гимнастическими лавочками, досками, верёвками. А может быть и улица, уличные физкультурные комплексы, заборы... А если дома или в группе детского сада - то в препятствия может превращаться мебель.

Как? Хотя бы так - даём задание: «Втроем, с закрытыми глазами, взявшись за руки, через стулья и табуретки, над и под ними - вперёд...»

ПРАВИЛА В «ПУТЕШЕСТВИИ» ПОСТОЯННЫЕ:

1. В трудном месте у учителя можно попросить помощь (поддержка, страховка).
2. Если забыл дорогу - спрашивать только у товарищей.
3. Детям задаётся дистанция: когда в «путешествие» уходит следующий.
4. Если заблудился или встал на пол, возвращаешься в начало пути.
5. Длина и замысловатость пути постепенно увеличиваются.

ТИПЫ ЗАДАНИЙ - КАК МОЖНО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ

- а) любым способом добраться из точки А в точку В;
- б) возможно большим количеством способов добраться из точки А в точку В;
- в) строго определённым путём добраться из точки А в точку В;
- г) можно идти по начерченной схеме;
- д) можно пройденный путь начертить на схеме;
- е) запомнить и пройти путь товарища;
- ж) и т.д.

КАКИЕ ЗАДАЧИ СПОСОБНО РЕШИТЬ «ПУТЕШЕСТВИЕ»?

«Путешествие» решает много задач и каждый раз разные... Например, на баланс, на равновесие, на понимание того, каким способом пройти трудное место - препятствие. Часто задача возникает от сложившейся ситуации в группе: когда нужно поработать на поддержку друг друга, на умение сотрудничать, на умение договариваться об очередности.

Задания на развитие памяти, запоминание маршрута и на понимание задания присутствуют практически всегда. Обычно задаётся сложный и длинный маршрут (можно показывать, можно не показывать). Дети запоминают и проходят по этому пути.

«Если забудете, спрашивайте у тех, кто помнит», - говорим мы ребятам, подталкивая их к сотрудничеству. У детей память по-другому устроена: для них такое задание - реальная жизнь, наполненная своими смыслами. Им легче войти в эту сказку-историю, одушевить её, нежели нам, взрослым.

В «путешествиях» всегда должна быть **ситуация выбора**. Традиционное обучение - это движение от простого к сложному. Степень усложнения можно представить в виде ступенек большей или меньшей трудности. Вот здесь и появляется выбор. Ребёнок может выбирать себе по силам «ступеньки» крутые и не очень. Может на каждую ступеньку наступать, потихоньку идти, а может через две-три перескакивать. Главное - рассчитать силы. Тогда ребёнок будет успешен, но и без усилия не обойдётся. Поэтому изначальная установка занятий - **посильные усилия каждому**.

Самый простой выбор заключается в способе передвижения для каждого конкретного ребёнка. Например, можно пройти по наклонной плоскости по-разному: проползти на животе, проползти на спине, пройти на ногах, на коленках, пройти, повернувшись спиной, передвигаться своим новым способом... И дети волей-неволей учатся этому друг у друга, соревнуются в придумывании новых способов.

Физкультурный комплекс так устроен, что из одной точки в другую всегда можно пройти несколькими вариантами-дорогами (по доске, по лиане, на тарзанке прокатиться, по кубикам мягкого конструктора и т.д.)

Поэтому ребёнок может решить для себя, какую дорогу он выберет - более простую или более сложную.

Но одновременно включаются «механизмы», позволяющие детям не заикливаться на своём выборе. «Путешествия» предлагают и выбор более серьёзный - нравственный, когда требуется помочь товарищам, когда сильный (ощущающий себя таким) рискует собой, чтобы слабого пропустить... В «путешествиях» то и дело возникает работа **на взаимодействие, гармонию в коллективе**. Дети постоянно оказываются в ситуациях, подталкивающих их к тому, чтобы оказать помощь товарищам. Тогда они учатся давать верные советы, учатся слышать друг друга.

Внешне взрослые, в основном, страхуют и направляют общее течение занятия. Зато в такой ситуации очень хорошо включаются **размышления педагога о ценностях**, которыми он руководствуется в жизни. Легко сказать, что демонстрируют дети, и о том, какими бы нам хотелось их видеть. Но в том и красота «путешествий», что педагогу не надо говорить об этом конкретно - он просто задаёт задачу на это.

На всех других занятиях, кроме физкультурных, реализация способностей выступает в косвенном виде, обычно трудно увидеть и оценить проблемы - почему у ребёнка не получается. *В двигательных же задачах все трудности и проблемы становятся видимыми не только для опытного педагога, но и для самого ребёнка.*

Не напрягаться - не получается. На физкультурном комплексе под потолком или прошёл, или нет. Никаких потом. Надо собрать силы в кулак и преодолеть.

За движением не спрячешься. Каким ты предстанешь в нём, таков ты и есть.

ЗАДАЧКИ НА ФОНЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

В «путешествии» есть два типа заданий: задания по образцу и открытые задания.

Задание по образцу - конкретное, с очень чёткими правилами. Если их «путешественник» нарушает, то он должен вернуться на исходную позицию. Таковы обычно только некоторые участки маршрута. На других участках допускаются и приветствуются вариации.

В заданиях с открытым творческим решением (это и есть двигательные задачи) непонятно что делать, как делать, а возможных способов решения много. Задание может звучать так: «Из этого места в то место переберитесь, не наступая на пол». Или, наоборот: «Не залезая на спортивный комплекс». Всё. Предлагается только начало и конец пути.

Другое задание: «Закройте глаза и найдите друг друга, не подавая сигналов», - а Вы за это время понаставите всюду препятствий. Как эту задачу выполнить детям? Не разбираясь, не поймёшь.

Или игра в «Тир» (метание): «Поставьте предметы и сбивайте». А потом можно конкретизировать: чем сбить, каким способом - двумя руками, одной рукой, ногой, головой...

Если нет шаблона, то есть интерес детей. Это и мне, педагогу, постоянный вызов: а смогу ли я в этих привычных условиях сделать что-нибудь по-другому, повернуть к ракурсу, которого ещё не было за столько лет работы?

Вдруг догадаешься поставить столбы из мягкого конструктора, до которых нельзя дотрагиваться в момент передвижения по тропе - и появляются «ядовитые столбы»...

Или, например, задача на преодоление высоты. На определённом уровне ставится доска и ребёнок должен понять про себя: сможет он пройти по ней или нет. Если нет, то каким образом всё же перебраться? Кто-то тихонько поползёт, кто-то обратится за помощью-страховкой к педагогу или за поддержкой к команде. Это задание направлено не столько на развитие физических качеств, сколько на формирование душевных сил, крепости характера...

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ И ВАРИАЦИИ

Ещё два принципа занятия:

I. ВКЛЮЧАЙТЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ЗАДАНИЯ (лишь уравнивая противоположное, мы найдём баланс!) Например, **чередуйте темп занятия**. Темп менять вообще полезно. Нельзя всё время работать на высоком темпе, можно сорваться. Нельзя всё время работать и в медленном темпе - скучновато.

Чередуйте напряжение с расслаблением. Нельзя всё время работать при постоянной физической или эмоциональной перегрузке.

Сочетайте лёгкое с трудным, известное с неизведанным, спокойное с энергичным.

Спокойное задание может быть очень трудным, но хорошо знакомым. Тогда не возникнет эмоционального перенапряжения. Трудное задание - это чаще всего что-то новое (новый отрезок пути, новый способ прохождения).

Даже на высоте на каком-то участке будут страх и напряжение, а где-то - высоко и совсем не страшно.

Работая на противоположностях, постепенно увеличивайте контраст: от небольших напряжений-расслаблений к упражнениям, требующим предельных напряжений-расслаблений, быстро сменяющих друг друга.

Но к концу занятия дети должны обязательно успокоиться.

II. ПРИДУМЫВАЙТЕ ВАРИАНТЫ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ТЕМЫ («делаем то же самое, но по-другому»). Меняйте последовательность прохождения этапов, добавляйте новые элементы на маршруте, меняйте высоту, угол наклона или устойчивость у элементов физкультурного комплекса, меняйте способы передвижения - не спрыгнуть, а перелезть... И ещё вариант: «Сделаем то же самое, но в другом пространстве» - в спортзале, в группе, на улице, в музыкальном зале....

2. МОЧАЛО - НАЧИНАЙ СНАЧАЛА

- А вот, например, ребята идут по «путешествию» и где-то сбивают цель мячом. Если промахнулись, всё - «погибли», начинают идти по маршруту сначала. Или перед ними дракон, которого надо сразить огненным мечом. Опять, коль не попали в него - всё, он того «сожрал», марш на начало. В общем, мочало - начинай сначала.

- Может, так и надо называть рассказ о «путешествиях»: «Мочало - начинай сначала»?

- Точно. Это ведь основной принцип «путешествий». И, несмотря на это, дети выделяют «путешествия» в особо ценный для себя вид. Прыгать на скакалке, или мяч бросать, или в салочки играть ребята требуют на занятиях очень редко. Узнав про «путешествия», они просят только их. Думаю, что «путешествие» для детей - это некая модель серьёзнейших жизненных ситуаций. У детей есть потребность в подобном проживании, они это чувствуют. Откуда дети знают, что в песочек надо играть столько-то времени? Строят, строят, строят куличики. Так же и с «путешествиями».

- Странно, но детям нравится, чтобы мы, взрослые, выбирали им маршрут. Попробуйте предложить им: «Постройте сами, как хотите, и лазайте». Этот вариант свободы быстро исчерпывает себя. Почему? Я это интерпретирую так: дети просят нас, взрослых, устроить нашу модель мира. Просят наши взрослые условия и рамки.

- Оказывается, дети не всегда самостоятельны?

- Ну да, лазать, прыгать - сами, а мир устроить - доверяют взрослым. Дети чувствуют, что должны научиться жить в мире, который устраивают взрослые. И «путешествия» - это некоторый аналог. Потому и есть постоянный запрос на «путешествия», как и на игру в песок.

- И «путешествие», и песок ребёнок проживает, осваивает через внешне-двигательное (кулички с песком и грязью, лазанье...) Быть может, в детях говорит голос древних предков, живших в лесах, на природе, когда лазанья было в избытке? А в городе, хотя заборы и сараи исчезли, потребность в лазанье напоминает о себе детям. И потребность в копании, лепке непонятно чего из чего попало. Мы, становясь взрослыми, забываем об этом.

3. БАШНИ И ПЕЩЕРЫ

ВАРИАНТ ОДНОГО ИЗ ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЧЕТЫРЁХ-ШЕСТИ ЛЕТ

Все сидят на лавочке и внимательно слушают задание - маршрут.

Нужно понять текст, запомнить последовательность, а иногда и способ прохождения этапов.

На этот раз задание такое:

1. Доползти до горки на животе.
2. Подняться по ней, лёжа на спине, ногами вперёд.
3. Не вставая на пол, перебраться на «башню».
4. Перебраться на доску любым способом (можно повыше влезть и пролезть в «окошечко», а можно и пониже).
5. Сидя спиной вперёд, ноги на лавочке, доползти до определённой отметки на подвешенной доске.
6. «Плюх» - свалиться с доски на стопку матов (высота приблизительно 50 см.).
7. Скатиться по матам вниз любым способом (маты положены ступеньками).
8. Залезть по лесенке и перебраться на доску, переместиться по ней, свесив ноги вниз. (Здесь становится востребованным важное правило: если трудно и страшно - проси помощи у взрослых или у ребят. Это - работа со страхами высоты).
9. Спуститься вниз любым способом (лесенки там нет, можно повиснуть на руках и спрыгнуть, а можно, например, сползти по стойке комплекса).
10. Пробежать 5 кругов вокруг спортивного комплекса (тоже только с виду простая задача: малышам трудно бегать и считать одновременно, а ещё попробуй пойми, где начало и конец круга).
11. Работа с закрытыми глазами - «Пещеры». (Это такие проходы под комплексом, стенки мягкие - обложены мягким конструктором; главная задача - найти на ощупь дорогу, никому не помешав и ни с кем не столкнувшись).
12. И окончание путешествия - выползти из зала с закрытыми глазами и, не открывая их, найти свою обувь и обуться. А потом открыть глаза...

Вы скажете: «Это всего-навсего игра». Да, конечно, игра, причём с очень строгими правилами. Если ученик ошибается хоть в чём-нибудь, его снимают с дистанции. Но не навсегда: он может сесть в конец лавочки и попробовать начать всё сначала. И так до тех пор, пока все не пройдут дистанцию.

Чем же заняты те дети, кто сейчас не на маршруте? Те, кто плохо запомнил маршрут, очень внимательно следят за теми, кто на комплексе - запоминают все подробности, чтобы не ошибиться. А те, кто уже прошёл? Они могут помочь другим ребятам (конечно, если их просят о помощи). Кстати, по правилам только дети имеют право подсказывать друг другу дорогу, взрослый же может только помогать пройти маршрут: поддерживать, если ребёнку страшно, подстраховать, но не подсказывать. Пока движение группы не началось, можно задавать любые вопросы, уточнять, но как только первый ученик вышел на маршрут, всё - вопросы закончились. Кстати, следующий должен начать двигаться не по сигналу педагога, а в тот момент, когда голова предыдущего окажется на горке. Поторопился или прозевал - и в конец лавочки.

Приблизительно 40 минут - и группа успешно справилась с заданием. Удовольствия - море.

4. ДИАЛОГ ОБ ОБРАЗАХ И СХЕМАХ

- При составлении нового маршрута «путешествия» вам надо не только доски и канаты по-новому переставлять, но и новые сказочные сюжеты и образы придумывать. И что же, вы ещё и сказочники?

- Сначала я пробовал использовать образ «синего дерева», «серебряного дерева», а потом перешёл на обыкновенную «железную лестницу», «деревянную лестницу» - тоже хорошо. Маленькие дети легко переводят наш занудный язык в свой образный ряд.

- Думаю, что надо работать и с образами и без. С трёх-четырёхлетками яркие живописные образы очень хорошо срабатывают. Поскольку у малышей образное восприятие, то на образах запросто запоминаются очень длинные, путаные маршруты. А вот со старшими (у нас в детском саду и первые классы учатся) надо переходить и на иные языки.

- Часто в «путешествии» работаем со схемами. Работа со схемой - ещё один вариант перевода с языка на язык. Сначала мы слова переводили на язык движения. А теперь, читая схему, мы переводим язык графики в телесные чувства.

Обычно на доске рисуем план комплекса и показываем маршрут, а затем ребята соотносят схему с реальным пространством и вперёд - в путь. «Путешествия» для друзей могут придумывать и сами ребята.

- А ещё в «путешествие» обязательно включаем не только передвижение по комплексу, но и упражнения с гимнастическими снарядами (мячами, прыгалками, обручами...)

5. РАЗНЫЕ ЗАНИМАНИЯ И ПУТЕШЕСТВИЯ

Для более полного представления о нагрузках и испытаниях предлагаем вашему вниманию целиком занятие у шестилеток в ноябре месяце - с путешествиями и не только.

- Здравствуйте, уважаемые дети! В сентябре и октябре у вас были сложные испытания, хотя только несколько человек отказались. Ну что ж, человек в жизни должен уметь выбирать, что по силам, а что не по силам.

Если не по силам такое испытание - то пропусти, а лучше сделай часть.

Итак, ваши пожелания на это занятие.

«Уважаемые дети» по очереди предлагают «занимания и путешествия». Общий вывод: путешествие - это заразное какое-то.

- До этого у нас были путешествия «на дружбу». Кто-то умеет работать в паре, помогать...

Дети (перебивая): Я, я умею...

Тогда находчивый учитель делает «ход конём»:

- Проверим, умеете ли вы учителя слушать. Задание такое: я даю разные команды - замри, отомри, шагом, бегом, ползком, лазать, висеть, ковырять, прыгать... А вы всё будете выполнять и стараться не ошибиться. Я вас буду путать, а вы старайтесь не запутаться. Чётко выполняйте команду «замри». Если после того, как прозвучала команда «замри», звучат другие команды - их можно выполнять только после команды «отомри»!

Про что ручка поднята?.. Да, при «замри» можно дышать и моргать глазами.

РАЗМИНКА

Шагом марш! (Гуляем, как хотим, только не по кругу)...

Теперь девочки в одну сторону, мальчики - в другую по кругу...

Девочки идут «медвежатами», мальчики - «паучками» пошли... в другую сторону и поменялись: девочки - «паучками», мальчики - «медвежатами»... замри...

С закрытыми глазами один круг в одну сторону «кошками-собаками»... отомри (глаза закрыты по-честному). Замри! А теперь по команде, не открывая глаз, ползти всем «червяками» в ОДНУ сторону! Отомри...

Ай, бедные дети... Ударился? Садись, отдохни... А как это у вас так дружно получилось? Кроме одного, все в одну сторону поползли!.. Замри.

Теперь с закрытыми глазами будем учиться дружить.

Все парами, держась за руки, ползёте по кругу в одну сторону. Отомри... Глаза не открываем - у червяков, мне кажется, вообще глаз нет... Ищем пару... берёмся за руку... Замри.

Не открывая глаз, пары встают и гуляют по кругу. Отомри...

Парами с закрытыми глазами находите себе ещё двух друзей и гуляете в четвёрках...

Интересно, а как вы проверяете с закрытыми глазами, четверо вас или нет?.. Замри.

Аккуратно побежали в четвёрках с открытыми глазами. Отомри... Замри...

А теперь в другую сторону с закрытыми глазами. Отомри... Замри.

Каждая четвёрка ищет себе в компанию другую четвёрку, соединяетесь в восьмёрки и гуляете. Отомри ... Замри. Открыли глазки.

Бег по одному... Бежим парами... бег по одному... бег четвёрками... бег парами... бег восьмёрками...

Замри. Глаза закрыть, на пол сесть парами, руки не отцепляем - ползём спиной вперёд до лавочки и садимся, потом открываем глаза. Ах, ну-да, «отомри» забыл сказать.

Мне понравилось. Только огорчило, когда во второй раз вы разбивались на восьмёрки, то очень долго объединялись. Хотелось бы, чтобы вы побыстрее собирались в команды... И ещё не очень хорошо так громко кричать... мы не слышим тогда других.

ИГРА

Вариация игры «Коршун, цыплёнок и курица».

Один нападающий, два защитника, жертва. Нападающий должен осалить «змеёй» (длинный тонкий мягкий валик) жертву. Защитники не должны ни бить, ни толкать, ни драться, а только защищать! Без драки!

После игры: «А защитить-то не могут! Как же защитить? Пока не получается...»

- Я знаю... я знаю...

- Защищать умеете?

- Да!!!!

- Пробует следующая четвёрка... Стоп. Вы уже нападаете!.. Так, защищать мы не умеем. Остановились. Похоже, что защищать спокойно не умеете, драка получается.

Комментарий. Уже после двух таких заданий кажется, что дети должны перевозбудиться. Как снять излишнее возбуждение?

Если возбуждение нарастает, нужно делать перебивку в занятии.

Существуют разные способы для того, чтобы сбить ситуацию возбуждения и перенаправить внимание детей на другой объект (например, на учителя).

Первый способ: **ритмические упражнения.** Топы-хлопы, когда все повторяют в спокойном темпе какой-то ритм (примерно в темпе 60 ударов в минуту). Такой ритм и простейшие вариации на этот ритмический рисунок обычно всех приводит в норму. Задаёт ритм учитель. Внимание детей сосредотачивается на нём.

Второй способ: всевозможные **пальчиковые задания.** Например, «Попробуй, повтори» (повторить композиции из пальцев или движения пальцами). Переключаем внимание на мелкую моторику, и возбуждение у большинства детей снимается.

Третий способ: **упражнения с закрытыми глазами.** Риск тут же включает осторожность и возбуждение гасится (например, пройти с закрытыми глазами вокруг комплекса, проползти...)

Но вообще-то полезно на уроке устраивать ситуации, провоцирующие возбуждение и неорганизованность, чтобы дети могли противостоять этому. Так они учатся уравнивать процесс возбуждения-торможения.

Дети ждут этого «путешествия» весь день. Они готовы терпеть любые разминочные упражнения. Например, когда нужно десятерым взяться за руки и бежать вокруг физкультурного комплекса - это же тесно и неудобно. Но дети бегут, лишь бы пойти поскорее в «Путешествие».

«ЯДОВИТЫЕ» ПУТЕШЕСТВИЯ ПАРАМИ

Самое трудное в этом путешествии - честно сознаться себе, что дотронулся до «ядовитого дерева» и вернуться в начало пути. Роль «ядовитых деревьев» могут выполнять, например, цилиндры из мягкого конструктора.

Путешествие первое, простой вариант.

- Движетесь по «ядовитому лесу» парами на четвереньках, держась за руки. Кто до «ядовитого дерева» дотронулся, та пара погибла - начинает сначала. Пока ставлю три «ядовитых» прохода!

Стоп. Задание было не друг за другом подсматривать, а за собой следить...

Если я про себя считаю, что дотронулся, то начинаю сначала. Я сам заметил, что что-то не так делаю и сам себя смог исправить.

Путешествие второе, удлиняется и усложняется.

- Дополняю правила: двигаться парами на четвереньках, держась как угодно друг за друга, главное - сохранить свою пару, не разорвать связку.

Можете держать друг друга за ноги, за нос, за ухо - как угодно. Быть в контакте. Разорвали контакт хоть на секунду - всё, возвращаемся обратно.

Маршрут такой: «Ядовитые деревья», потом по горке вверх, спуск вниз, пролезаем в треугольную пещеру (небольшая треугольная лесенка), вылезает, дальше перед доской закрываем глаза и проходим по доске вслепую, спускаемся, открываем глаза. (Разговаривайте, помогайте друг другу!)

Снова «ядовитые деревья», «пещеры» (помните о контакте!), вот в этом месте пройти по дощечке с закрытыми глазами, переходите на лестницу, «серебряную лестницу», здесь между «ядовитыми деревьями» надо проползти на животе.

Дистанция: как только пара спустилась с горки, идёт следующая.

Комментарий: *Дистанция между движущимися парами - важный элемент «путешествия». С помощью дистанции можно менять задачи. Например, можно устроить «Неразбериху» (когда расстояние между детьми совсем маленькое).*

Почему-то дети выделяют «путешествия» в особый ценный для себя вид. Прыгать на скакалке, или мяч бросать, или в салочки играть дети просят очень редко. Узнав про «путешествия», они просят только их. Думаю, что «путешествие» для детей - это некая модель серьёзнейших жизненных ситуаций.

«НЕРАЗБЕРИХА»

Первая ступень. Работа предлагается в непривычных сложных условиях маршрута. При таком задании дистанция между парами должна быть большая, чтобы пары могли подумать, попробовать разные способы, обратиться за помощью к товарищам, действовать без торопливости. Чем сложнее маршрут, тем больше должно быть расстояние между начинающими движение, чтобы в трудных местах дети не скапливались и не сталкивались.

Вторая ступень. Нужно выполнить задание в «неразберихе»: в скоплении и при столкновении пар. Мы нарочно провоцируем «неразбериху» за счёт резкого сокращения дистанции между идущими. Теперь пары идут часто. Двигаясь в разном темпе, пары начинают друг другу мешать, сталкиваются, очень быстро образуются места скопления. Теперь детям деваться некуда - приходится договариваться, взаимодействовать, пропускать друг друга.

Путешествие началось, уточняем по ходу дела:

- Ищите свои способы связки друг с другом, более лёгкие. Смотрите на других - подсматривайте маршрут... Эта пара раньше времени начала - в конец очереди, по новой...

Ваша пара садится - ты открыл глаза, а он ещё шёл с закрытыми, надо было подождать. Глаза открываем вместе... О, первый человек держится за косичку! Эх, сколько погибших в «ядовитом лесу»! Обговаривайте в парах, как пройти трудные места...

Пошла последняя минута... Всё, занятие закончилось...

Вдруг опять голос учителя:

- Человек без разрешения повис вниз головой - серьёзное нарушение: я понимаю, что от радости и вообще, но нельзя. И предметы без разрешения не трогаем. Они лежат перед тобой, а ты не трогай - выдержку тренируй. Мне одна пара очень понравилась (мальчики), они три раза проходили: ошибались, спокойно садились, договаривались, снова шли, но всё очень спокойно... Нет, не скажу, кто был... Некоторые пары так крепко держались, такие хитрые захваты придумывали, что легко было идти, а у кого-то трудные, неудобные захваты были.

Последнее задание: с закрытыми глазами на четвереньках найти свою обувь - и до свидания!

ФРАГМЕНТ ОБСУЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

- В сложных местах ребятам трудно было контролировать себя.

- Там, где есть предельное напряжение сил, там не до контроля. Страх, физическая нагрузка... Я в своё время столкнулся с тем, что и простые упражнения можно сделать достаточно трудными. Согласитесь, сложно что-либо выполнять, то открывая, то закрывая глаза.

- А ещё трудно пройти, не беспокоя другого - они ведь торопятся.

Так волнуешься за ребят, видишь, что каждому из них приходится преодолевать что-то своё. И вот они вдруг решаются и хочешь помочь всей душой, чтобы удачно прошли до конца... Столько правил было в этом путешествии!

- В данном случае главная задача состояла в том, чтобы не столько дойти до цели, сколько сделать всё по правилам. Да, правил много - «ядовитость», закрытые-открытые глаза, взаимодействие, последовательность...

- Можно построить так маршрут, что на разных этапах будут разные задачи решаться: где-то понять, как эффективнее пройти по запутанному клубку, где-то пройти любой ценой - тоже в жизни надо уметь делать, в третьем месте пройти на время - как можно быстрее (типично спортивная задача), задача «на дружбу» (т.е. на сотрудничество)...

- Интересное наблюдение: одно из заданий этого маршрута - «двигаться парами... держась как угодно друг за друга». Все дети вцепились в руки друг другу, из-за этого стали мешать при передвижении, выворачивать руки из последних сил. Конечно, сложно придумывать разные способы в такой ситуации. Но одна девочка всё-таки нашлась - придумала за косичку держаться, и идти этой паре стало легко.

КАК УСЛОЖНЯТЬ ПУТЕШЕСТВИЯ

Начали мы с «лазало» разной степени сложности. Если дети не справлялись с маршрутом, то пробовали ещё и ещё раз. Если же все справлялись с заданием, то маршрут менялся и каждый раз был другим. Затем мы стали давать только опорные точки (места на комплексе или на полу, через которые дети должны были пройти). Передвигаться же между этими опорными точками можно было разными траекториями и разными способами по желанию каждого ребёнка. Точки можно проходить последовательно или в произвольном порядке.

Потом маршруты путешествий стали усложняться и удлиняться, так что без помощи товарищей с хорошей памятью справиться было нереально. Если сбиваешься с маршрута или срываешься с комплекса, то возвращаешься на исходную позицию - для ещё одной попытки.

Потом стали использоваться **планы, схемы** физкультурного зала. Тип задачи: пройти по начерченному маршруту по залу, потом самим зарисовать на схеме путешествие своё или товарища.

Потом появились «петли» - такие места, где из точки сначала идёшь в одну сторону, а в следующий раз в другую. Обычно в этих местах скапливается много детей и пройти невозможно, если не договариваться друг с другом.

Потом появилось **встречное движение** на маршруте. Расхождение двух человек на доске (движение двух команд навстречу друг другу вынуждает постоянно встречающихся договариваться, чтобы как-то разойтись). Тогда появилась игра «Командир и помощник» - командир ведёт свою группу, по сигналу они меняются ролями.

Или дети по очереди лидируют - руководят маршрутом: где, как пройти и каким способом.

ЗАПИСКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Глава 1.6, заметки воспитателя

Валентины Васильевны Трубниковой

ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Ребята с каждым разом просят задание всё труднее и труднее. К концу учебного года «путешествия» становятся настолько сложными, что в одиночку, без помощи товарищей, вообще невозможно запомнить маршрут. Договариваются, запоминают маршрут по частям, подсказывают друг другу. Так создаются команды - первичные коллективы, в которых постигаются науки, на первый взгляд, никакого отношения к урокам физкультуры не имеющие. Но это только на первый взгляд, потому что школа должна воспитывать на любом уроке.

Ребята (шестилетки) увлеклись космосом, космическими кораблями, планетами. Конечно, когда пришли на спортивное занятие, то сами собой возникли две команды «Земля» и «Марс».

Была поставлена такая задача - перебраться на противоположную «планету», двигаясь по определённом маршруту.

Так интересно получилось! Команды шли по одному пути с двух противоположных сторон навстречу друг другу. Во-первых, сложно удержать в памяти свой путь, слыша о маршруте в противоположном направлении. Во-вторых, сложно было расходиться в разных узких местах: кто кому уступит путь? Кто сильнее духом и физически, чтобы повиснуть или вжаться в стену, пропуская более слабого? В-третьих, надо было догадаться, когда кому потребуется помощь то ли в подкаске пути, то ли в физической поддержке, особенно, когда двигались вперёд спиной и с закрытыми глазами. Но к концу года ребята уже так чувствуют друг друга, что справились и с этим заданием.

ВОЛШЕБНАЯ ПОМЕХА. ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

С группой малышей (трёх-пяти лет) пошли в «Путешествие к Бабе-Яге». Сначала каждый должен был запастись палочкой-выручалочкой (гимнастической палкой). Поэтому на первом этапе путешествия надо было добраться до палочек. А на втором этапе - уже двигались по маршруту с палочками-выручалочками. Палочки больше некоторых ребят, а с ними надо пробираться через все преграды спортивного комплекса. Вроде бы физически эти «палочки» только создают трудности, но психологически, пока держишь «выручалочки» в руках, они становятся помощниками.

ПУТЕШЕСТВИЕ В СПАЛЬНЕ

Случаются всякие истории, когда в спортзал не пройти. Например, карантин. Тогда «путешествие» устраиваем в спальне. Подойдут стулья, столы, кровати, доски, канаты и верёвочки, маты, гимнастические палки, обручи - и другая «мебель».

Приставил доски к кроватям - это горки. Прополз под стульями и кроватями - подземные тропы. По ним прошёлся-пробежался разными зверобатическими способами и вслепую - ух, устал.

Из гимнастических палок устроим мышеловку. Палки укладываются плотно друг к другу поперёк двух гимнастических скамеек. «Мышь» должна проползти и не задеть палки. Это достаточно сложно. Даже когда девчоночий хвостик на голове задевает палки, то раздаётся сильный грохот!

Ещё из гимнастических палок можно выложить на полу решётку и передвигаться, не касаясь её.

А вот дорогу перекрыли движущиеся палки (как Сцилла с Харибдой). Размахиваем палками попеременно вверх-вниз или по кругу. Попробуй, проскачи! Или нужно успеть проползти под движущимися обручами (перепрыгнуть через обручи, нырнуть с перекатом).

«КОМАНДИР - СОЛДАТ» (разновозрастная группа)

А можно отправлять в путешествие ребят парами «командир - солдат». Командир идёт по своему маршруту, солдат всё повторяет за командиром. По сигналу дети меняются ролями.

ОБЩЕЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ» (разновозрастная группа)

В начале «путешествие» напоминает эстафету: первый ребёнок начинает движение, выбирая свой путь. С того места, где остановился первый, по хлопку начинает движение второй участник - уже по своему пути.

Так по очереди проходят все дети. А потом надо всей группе пройти по маршруту, сложенному из отрезков каждого участника, придуманных ими самими.

В детстве всё во всё превращается очень вовремя.

Нужно только правильные слова произнести. Например, такие: «А пойдём в Путешествие»...

В «путешествии» всегда есть образ, который возникает внутри нас, и задачи, решая которые приходим к цели.

Эта форма бесконечна, универсальна. Она даёт какой-то ответ на какую-то потребность детей. Может быть, на познание себя, прочувствование себя через испытания.

Когда ребёнок в «путешествии», он остаётся один на один с собой: смогу или нет, решу ли попробовать, какой путь выберу. Это риск, ответственность за самостоятельно принятое решение.

** * **

Мне нравится прыгать через огонь и пробегать через движущиеся палки. Ещё мне нравится путешествие, особенно если оно страшное. Это когда на клюшке носили мячик, переходили по горам, путешествовали по скалам и не дотрагивались до синих ледяных скал.

Вика

Весело путешествовать, когда немного страшно, и не знаешь, получится у тебя или нет. Какая-то тайна есть в нём, которую в конце можно раскрыть, а в начале не всё получается.

Леля

Нравятся путешествия - «трудные-лёгкие» - это когда сначала очень трудно, а потом легче и легче; прыгать через огонь и лазать висом.

Геля

Я люблю заниматься на физкультуре, потому что мне страшно, а я люблю, когда страшно. Например, в гнезде, кажется, может нога провалиться, что можно упасть, на лиане перебраться мимо мата, очень нравится прыгать из обруча в обруч, по-разному лазать по доске над пропастью, сразу всё дыхание зажимается и останавливается!

Маша

Я люблю перебираться висом, но страшно на сетке в гнезде. Оно качается и такое ощущение, как будто я падаю. А ещё мне нравится прыгать с синей лестницы, забираться высоко и прыгать с поворотом. Очень не нравится высоко на доске - мне страшно потому что. Но я всё равно делаю, ведь мне помогают, а один раз я сама перебралась!

Настя

Мне нравится после «путешествия» падать в воронье гнездо - там очень уютно, не страшно, что провалишься; с горки скатываться и перекатываться на другую сторону. Сначала было страшно перелезть с сетки на деревянную лестницу, я постаралась не смотреть вниз, а смотрела на лестницу, рукой захватила за сетку, другой рукой за лестницу, одну ногу и другую на лестницу поставила, так и перелезла.

Маша

На физкультуре мне нравится прыгать с лестницы вниз с ветерком, нравится путешествовать висом. Мне бывает страшно, когда лезем по лестнице деревянной, потому что боюсь, что она сломается. Очень не нравится на лиане переправляться, потому что не получается у меня. Но я знаю, что у меня получится потом и понравится.

Серёжа

Несмотря на повседневную рутину, сердце просит приключений, а детское - вдвойне! Для малышей все приключения должны быть ещё и волшебными. Нам придётся принять эти условия игры и отправиться в неизведанную страну фантазии.

ЗА ВОРОТА ПРИВЫЧНОГО

Глава 1.7

- Упражняться в преодолении тяжело и глупо, жизнь и так трудна.

- Да, для взрослых, разучившихся в это играть.

(из разговора на педклубе)

«Путник, научился ли ты радоваться препятствиям?»

(надпись в Тибете)

«Делая одно и то же, никогда не повторяйся»

(наставления мастера по живописи)

В тот год тёплая осень тянулась угнетающе и бесконечно. Мы пытались заниматься физкультурой на участке детского сада, но всё уже было «делано-переделано», я «завял», нужен был новый ход, новая интрига, прорыв.

В тот день я нехотя плёлся на работу и вдруг. Действительно, это загадочное «и вдруг» - как, откуда и почему к нам приходят открытия? В тот миг, задохнувшись от восторга, я увидел, что наш детский сад окружён загадочными мирами. Рядом с нами высились лабиринты утёсов - гаражей, чуть поодаль появился таинственный овраг, заросший непроходимыми джунглями, вдали возвышалась с виду неприступная крепость хоккейной коробки, а между ними всё было усеяно манящими замками из малых форм и потрясающе загадочными кучами мусора, про которые все с детства знают, что они легко могут превращаться во что угодно.

В тот урок мы с ребятами с замиранием сердца вышли за ворота привычного. Нам предстояло узнавать, называть, преодолевать и осваивать то неизведанно манящее, что раскинулось перед нами. Вдруг рядом с нами распахнулся вход в волшебное царство - несколько сросшихся у основания деревьев. Кто-то сам преодолел первое препятствие и устремился вперёд, кому-то помогали друзья или взрослые, а кто-то с неиссякаемой энергией и энтузиазмом стремился повторить ещё и ещё раз то, что у него получилось, наверное, впервые. Пока последние дети с замыкающим и наблюдающим педагогом копошились у «волшебного» входа, первые во главе с «проводником» - ведущим педагогом, подходили к утёсам гаражей. (У нас один из педагогов «ищет приключения» - прокладывает интересную посильную дорогу, другой наблюдает, поддерживает, помогает).

Гаражи. Беспорядочные, угрюмые, уродливые громадины. Как же вы помогаете нам! Между вами можно протискиваться, на вас можно залезать! Вас можно обойти, оббежать, «обпрыгать»!

Можно обойти в одиночку, вращаясь; оббежать в паре, держась за руки; «обпрыгать» на одной ножке втроём, положив руки на плечи; обойти всем вместе, держа друг друга за пояс; спиной вперёд и т.д.

За каждым поворотом нас могут ожидать загадки и приключения, их нужно только разглядеть.

Здесь можно упражнять внимание и память. Постоянно нужно запоминать и удерживать траекторию и способ своего передвижения, чтобы не сбиться с пути и не сгнуться.

Вперёд к крепости! От гаражей двигаемся к загадочному замку - зимней хоккейной коробке. По дороге перелезаем через лавочки, подлезаем под столы, кружим и петляем между деревьями, перепрыгиваем через кучи листьев.

Рядом с домами у нас всегда почему-то жили злобные великаны. Вероятно, потому, что если их туда не поселить, жильцам от гомона отважных путешественников не будет житья. Но как же классно, всё претерпев в молчании, отпустить свой голос на свободе! Попробуйте сами, только не лопните от нетерпения на первых порах.

«Проводник» идёт то быстрее, то медленнее...

Встречаем вход в подвал. Спрыгиваем в «пещеру» и по ступенькам выбираемся из неё. Если «путешественники» сильно растянулись, можно заняться с теми, кто впереди, «физкультурной арифметикой». Например, выполнить упражнение на «сложение». Детям отдельно показываются упражнения для рук и для ног, которые потом нужно выполнить одновременно.

Но вот показались последние, и мы по «кромке скалы» - бордюру - идём, стараясь сохранить равновесие. Можно посчитать, сколько раз сорвался, загибая пальчики, можно, оступившись, каждый раз начинать с начала, можно просить помощи у тех, кто уже прошёл (считаем, преодолеваем, сотрудничаем) и т.п. Ну, а если кому-то тяжело, ну просто невозможно пока что-то сделать? Всегда в трудном месте есть возможность выбора: хочешь - иди по трудной дороге, хочешь - по лёгкой, а хочешь - по средней. Играя с выбором (индивидуальным и групповым), можно научиться выбирать путь по силам, ощутить свои способности и способности товарищей, и, быть может, самое главное, - делиться тем, что у тебя в избытке (силой, добротой, умом, уверенностью) и прини-

мать от других то, что в недостатке. Хочешь быть успешным, - выбирай дорогу попроще. Хочешь попробовать себя на пределе - выбирай самый трудный путь. А рядом «проводник», который неторопливо «журчит» о том, каким бы он хотел видеть своих детей, что в их жизни его радует, а что огорчает.

Оказывается, обыкновенные дома, гаражи, овраги, лавочки, деревья, окружающие детский сад, могут превратиться в сказочные лабиринты, джунгли, крепости.

Во всё, что угодно детскому воображению, неисчерпаемой детской потребности и способности из всего делать препятствия и их преодолевать.

Вот хоккейная коробка. В ней детям можно во что-нибудь поиграть, а педагогам перевести дух и наметить обратный путь. Если заранее взять с собой во вместительный рюкзак пару верёвок диаметром 12-16 мм - одну гладкую длинную, метров 20-25, а другую метров 10-15 с узлами (за них удобно держаться), маленькие мячики и прыгалки на всех, кегли, пару больших мячей, резинку и т.п., то в любом подходящем месте можно натянуть «обезьянник» для лазания, попрыгать, пожонглировать, пометать. Поиграли - и штурмуем стену хоккейной «крепости», помогая друг другу. Забравшись наверх, пытаемся пройти по ограждению и спрыгнуть. Потом через «замки» малых форм двигаемся к волшебным воротам выхода из страны приключений.

Смотрю на часы - прошло 60 минут, прикидываю про себя - плотность занятия была ого-го! Почему же не видно усталости? Глаза горят вопросом: «Почему уходим? Когда снова путешествие?»

С волнением забегаю в тихий час в группу с многочисленными вопросами. Оказывается, наши путешественники не перевозбудились и не переутомились. Загадка! Откуда у них столько энергии? Что это? «Магия» игры? Тогда, быть может, нужно научиться играть во всё, что трудно? Но правильно ли жить играючи? А быть может, мы случайно угадали одну из базовых потребностей детей в двигательном и физическом преодолении - потребность и способность из всего делать препятствия, каждый раз решая новую задачку, пока двигательную, потом логическую, потом эмоциональную, а потом - главное «уравнение» - какими смыслами стоит наполнять свою жизнь? Или это ещё что-то, пока непонятое нами?

Длинная тёплая осень вопросов, ответов, вопросов. - Рядом друзья - «единомысленники» и замечательные «ребёнки». Хорошо!

P.S. Форма эта давно известна и описана. Тут есть некая тайна, большой педагогический секрет. Никогда наперёд не знаешь, получится или нет. Тут есть нечто, от тебя не зависящее. Снизойдёт - и полетит, зашумит, вспенится и понесёт. Не снизойдёт - и - пшик. Но как во всё это поверить, увидеть? Как привести себя в состояние, когда тебя ведёт не сухой, ограниченный, однозначный словесный ум, а открывается логика проживания случающихся обстоятельств, ведущая к - «РАЗУМНОМУ, ДОБРОМУ, ВЕЧНОМУ»? Как попасть в мир игры и начать в нём жить? И как органически, естественно, без травм возвратиться в обыденную повседневность, а для учителей - в традиционную учебность? «Тайна сия велика есть».

«Плюх» - это падение. Но слово «плюх!» звучит безопаснее и интереснее для ребёнка, чем слово «Падай!». А ребёнку можно и нужно падать! Только при падении важно, чтобы сначала приземлялись ноги, а потом остальные части тела.

ПАДЕНИЯ - «ПЛЮХИ»

Глава 1.8

Желательно приучить малыша с первых же шагов при падении по возможности не опираться на руки. Спрыгивая, при потере равновесия, он должен присесть и перекатиться. Для этого обратимся к следующему моменту тренировки: СПРЫГИВАНИЕ или, как мы их называем, ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ. Ребёнок прыгает или с мягкого конструктора, плотно прижатого к стене, или с невысокого дивана на мягкую поверхность (мат или поролоновая подушка). Постепенно увеличиваем высоту прыгивания и жёсткость поверхности приземления.

Спрыгивая, ребёнок учится сохранять равновесие, учится держать баланс, удерживая вертикаль. Кстати, потребность у детей в прыжках в глубину, как нам кажется, проявляется

примерно с двухлетнего возраста. Быть может, это одна из базовых потребностей, как игра в песок, воду, лазание и т. п.

Каким образом прыжки в глубину связаны с падением?

При падении с физкультурного комплекса, как и в прыжке, ребёнок должен стараться приземляться на ноги. Если при приземлении равновесие потеряно, то обычно большинство детей инстинктивно, не выставляя ни руки, ни ноги, падают, перекатываясь. Обратите на это внимание и попросите ребёнка сразу после прыжка несколько раз перекатиться. Если ребёнок при падении опирается на руки, то можно потренироваться отдельно в прыжках в глубину и в перекатах «бочкой» и «бревном» (упражнения из «Зверобатики»), а потом соединить их вместе.

Постепенно увеличиваем высоту препятствий, с которых прыгает ребёнок. Так раз за разом ребёнок привыкает мягко приземляться и вписываться в перекат, если теряет равновесие. Падать с перекатами желательно в обе стороны (через правое и левое плечо).

Конечно, существует и падение на руки. Это особый раздел, так как руки чаще всего повреждаются. На руки можно падать только тогда, когда ребёнок освоил мягкое, плавное опускание со сгибанием рук - упражнение, обратное отжиманию - падение с коленей на мат, на ковёр, на пол вперёд (жесткость поверхности увеличивается). Падение с коленей с возвышения и из приседа вперёд осваиваются позже (рис. 1. 35, 1. 36).

Удержать равновесие в прыжке маленькому ребёнку помогают ограничители справа и слева от места приземления. Например, две диванные подушки или два цилиндра от мягкого конструктора или двое взрослых. Как показывает практика, ребёнок сам определяет, на каком расстоянии эти ограничители должны находиться.

Прыжки в глубину и «полёты» требуют отдельного описания. Сейчас скажем, что они могут быть на точность, на дальность, с поворотом на 45°, 90°, 180° и т. д. В прыжке можно бросать и ловить предметы.

Трудности - это некие ступеньки к нашим ценностям. Трудности - это такие задачи, которые надо уметь решать в жизни. Самое удивительное, что детям интересно решать самим эти задачи. В школе желание учиться, в основном, убивает оценка. А когда задание разбивается на мелкие ступеньки, то оценка исчезает. Либо сделал, либо нет. Не сделал - тебе дают проще задачу, сделал - дают труднее. Всё. И тогда ребёнок сам себя может оценить - он сам видит, справился ли с заданием. И тогда детям хочется работать! Фантастика!

ТРУДНОСТИ ДЛЯ РЕБЁНКА ПРИ ЗАНЯТИИ НА КОМПЛЕКСЕ

Глава 1.9

Сидя на лавочке около физкультурного комплекса, когда тебе перечисляют «этапы большого пути», не только помнишь весь маршрут, но и ясно представляешь, как его пройти. Всё кажется элементарным...

Но это только кажется... На всякий случай, перечислю трудности, которые пришли сейчас в голову.

Трудность «раз». Перевести словесное учителя в своё образное. За словами увидеть путь и способ передвижения.

Трудность «два». Удержать в памяти цепочку последовательных действий (способов преодоления препятствия) и маршрут.

Трудность «три». Даже если педагог рассказывает непоследовательно, косноязычно, со многими отвлекающими деталями, бывает, что сознательно невнятно бормочет что-то под нос, отвлекает шуточками и историями, ребёнку нужно составить целостное представление о том, что нужно сделать.

Трудность «четыре». Ориентироваться в пространстве ФК, всё время перемещаясь. Точка, с которой ведётся наблюдение, всё время меняется. Необходимо всё время соотносить образ и реальность.

Трудность «пять». Одновременно делать, помнить и думать тяжело. Чем больше физическая нагрузка, тем трудней соображать.

Трудность «шесть». Решиться на действие, когда не знаешь, куда идти и как преодолевать препятствие.

Трудность «семь». В трудном месте, где все ошибаются, запомнить все неправильные варианты прохождения и предложить ещё один.

Трудность «восемь». Задать вопрос и попросить помощи в трудном месте.

Трудность «девять». Если ответы на вопросы разные, решиться, кому можно доверять.

Трудность «десять». Уметь подождать, осмотреться и пропустить вперёд других, спокойно и обдуманно принять решение.

Трудность «одиннадцать». Если подвела память, то, двигаясь по одному препятствию, смотреть на следующее - как его проходят товарищи.

Трудность «двенадцать». Уметь останавливаться, не доходя до того места, где скопилось много «путешественников» («пучком» висеть труднее).

Трудность «тринадцать». Если даётся задание любым способом из одного места перебраться в другое, то видеть разные пути движения к цели.

Трудность «четырнадцать». Уметь не мешать своими действиями тем, кто рядом.

Трудность «пятнадцать». Подсказывающим не мешать шумом всем остальным.

Трудность «шестнадцать». Находясь на физкультурном комплексе понять, что имеет в виду подсказывающий, когда говорит: «Лезь туда!».

А вот **трудность «семнадцать»** - уже учительская. Не ленись. Прежде чем предложишь своим питомцам задания, проверь эти задачки на «собственной шкуре»! Сначала моделируешь ситуацию - затем выполняешь придуманное. Когда я пробую задание на себе, я отслеживаю и свой опыт, и эмоциональное отношение. Смотрю на свои спонтанные и неспонтанные реакции - и осмысливаю их. И только потом отдаю задание детям.

Когда я изучал феномен «путешествия», то на занятиях долгое время гонял детей только по «путешествиям» и ждал, когда же им наскучит и можно ли детей насытить «путешествиями»? Оказалось, что если всё время делать по-другому, то у детей потребность в лазанье и преодолении препятствий только возрастает!

«Путешествия» - богатый материал. Его можно в любом другом насыщенном пространстве делать. Ниточки, верёвочки, ворота из чего попало... Вопрос только в том, как усложнить-закрутить «путешествие» так, чтобы оно по-прежнему на главное работало, чтобы смысл не был потерян. Ведь нужно помнить, что физкультура, движение - это лишь форма, которая должна работать на содержание.

Как определять нагрузки, перегрузки, недогруженность ребят на занятиях? Видимо, стараясь почувствовать ребят. Если они могут, то нагрузку можно увеличивать. Потому что личностный рост возможен только в преодолении себя. Но не переусердствуй, чтобы не было эмоциональной перегрузки. Не допусти надрыва, чтобы назад не отбросило.

Конец учебного года. В спортивном зале осталось трое так называемых неуспешных - у них с первых попыток ничего не получалось. Ребята сами попросили остаться и занимались ещё два часа. Пройти по маршруту им удалось только с пятой - шестой попытки. После удачного выполнения они опять стали проходить по тому же маршруту ещё и ещё раз. Интересно было за ними наблюдать. Все, у кого сразу получилось, кто не испытывал особых трудностей, выполняли задание и быстро уходили, не особенно проявляя интерес. А «неуспешные» делали, делали, ещё раз перedelывали. Представляете, все ушли через полтора часа, а эти всё делают! Уже два часа прошло. А они всё пробираются через дебри комплекса. Сколько ж они выдержат?! Через 2 часа 20 минут не выдержал я!

У ребят была потребность «наиграться в преодоление», поверить в себя, поверить, что они смогут преодолеть любое препятствие при затрате сил и времени.

ПРОЛАЗЫ

Рассказывая о физкультурном комплексе, мы в основном предлагаем задания, направленные на совершенствование техники лазанья.

Но есть ещё ряд упражнений, у многих детей связанных с преодолением своих внутренних психологических зажимов, напряжений. Это упражнения с пролезанием сквозь узкие проходы, тёмные туннели, щели.

Щели-препятствия мы выстраиваем из деталей мягкого конструктора, снаружи прижимаемых к стене или к элементам ФК. Проходы к концу всё более сужаем, причём до такой степени, что под конец ползущему не остаётся возможности помогать себе руками и ногами при движении. Лезть можно только как змея - извиваясь всем телом.

Мало кто чувствует себя комфортно, находясь зажатым в каком-нибудь узком проходе и скованным в движениях. Да и совсем не просто в такой ситуации подобрать рациональные способы передвижения и освободиться - вылезти.

Впрочем, для кого-то это упражнение оказывается элементарным; зато для других - чрезвычайно сложным, вызывает сперва состояния страха, паники, безнадёжности....

Постепенно (разговаривая с родителями) мы обнаружили, что с лёгкостью справляются с таким испытанием те из детей, кто легко родился. А почти все, у кого были трудности при родах, при первых попытках испытывают большой страх. Но подобный опыт - где страхи выходят наружу - очень важен для их преодоления, изживания. Так довольно простое упражнение приобретает серьёзный психотерапевтический смысл.

Меня удручает требование выставлять отметку ребёнку в соответствии с некоторой средней нормой, не очень понятно, на каких основаниях сформированной. Само слово «отметка» говорит о том, что мы метим ребёнка, ставим ему «клеймо» - хороший, плохой, посредственный. Мне ближе «безотметочная» система физического воспитания в начальной и средней школе, где мы всё время исследуем «что я есть в данных обстоятельствах» и «из-за чего и как я меняюсь». Куда лучше слово «оценка», которое говорит о том, что мы соотносим результат с какими-то ценностями.

КАК ОЦЕНИТЬ РЕБЁНКА НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Глава 1.10

В игре всё определяют цель и задачи. Так же как и с оценкой - оценка не имеет смысла без цели. А какие у нас цели? А у детей?

Дети ловят оценки взрослого - во взгляде, жесте, повороте головы... Такие оценки постоянно считываются. Оценки идут отовсюду, даже от неодушевлённых предметов - потрогал какой-то предмет, а он свалился тебе на голову. И это тоже оценка взаимодействия тебя с миром. Плохо положил предмет, негармонично с ним взаимодействовал, получил ответную реакцию предмета и пространства.

Мне ближе «безотметочная» система физического воспитания в начальной школе, где мы всё время исследуем «что я есть в данных обстоятельствах» и «из-за чего и как я меняюсь».

Впрочем, и ориентируясь на такие цели, можно использовать отметки (только совсем по-другому).

А вот от чего точно хочется уйти - так это от оценивания детей в соответствии с некоторой средней нормой, не очень понятно, на каких основаниях сформированной.

Вместо этого можно применить такую логику. Сперва предложим детям набор тестов, дающих представление об их различных физических качествах (двигательных компетенциях) - силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Для этого мы вполне можем использовать традиционные тесты (хотя для более глубокого раскрытия физической индивидуальности нужно бы систему тестов расширить, особенно раздел ловкости).

Воспользовавшись результатами этих тестов, далее мы будем сравнивать достижения каждого ребёнка с исходным уровнем. На основании этого мы можем сделать видимым для педагогов и родителей его уникальный набор способностей и траекторию физического развития. Но не менее важно, что и сам ребёнок с их помощью может получить представление о своих физических способностях и динамике их изменения.

Отсюда недалеко до элементов индивидуальной образовательной траектории.

Текущее тестирование, кстати, относительно несложно вмонтировать и в целостную жизнедеятельность, когда осуществление очередного учебного проекта связано с серией испытаний для ребёнка. (Подробная разработка такого подхода предложена в работах Л.Ю. Бычковой).

Если всё же нам нужна оценка в традиционном представлении, то двигательные умения каждого ребёнка можно оценить также по стандартным методикам, только сравнивать их следует с его исходным уровнем. На мой взгляд, начинать этим заниматься можно с 7 класса.

Хорошо бы выйти на видение **относительности оценки**, сопоставляя себя со сверстниками и сверстницами, старшими и младшими, с детьми из спортивных секций и с отстающими в развитии, с ребятами деревенскими и городскими и т. д.

Во всяком случае, нужно разрушить представление об оценке, как о палке, которой подгоняют учеников. Оценка должна ориентировать ребёнка во Вселенной человеческих способностей и динамике их изменения. На мой взгляд, бессмысленно оценивать того, кто не имеет цели (желания) и средств её достижения. *Выставление оценки имеет смысл только при существовании цели.* Цели формируют эталоны, с которыми производится сравнение. Наши цели связаны с нашими (осознанными и неосознанными) ценностями. «Оценка-палка» выдаёт примитивность наших педагогических целей и сомнительность ценностей. Давайте выбирать более нравственные цели и ценности и подбирать созвучные им принципы оценивания.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРАКТИКЕ

Глава 1.11

Если жить по принципу полной безопасности, то жить нельзя, это начало смерти. Но минимизация риска и необходима, и легко обеспечивается.

Идеологи образования на протяжении многих лет пропагандировали лозунг о максимальной безопасности детей. Безопасность легче всего осуществить ещё большим ограничением свободного движения, не обращая внимания ни на гиподинамию, ни на отсутствие тренированности. Круг замыкается.

Доктор А. С. Палько описал потрясающий случай, когда ребёнок получил перелом позвоночника в игре от несильного удара поролоновой подушкой. Причиной явилась деграция костно-мышечной системы от недостатка движения. Универсальный разновозрастный «воспитатель» всех времён и народов - двор с его играми, сараями, заборами и закоулками (естественное «физкультурно-воспитательное пространство»), ныне повсеместно деградирует, а в больших городах исчез. Поэтому можно ли сегодня замахнуться на эту «святая святых» - безопасность ребёнка? Если нельзя, то что же делать с этим замкнутым кругом? Не оберегаем - риск, оберегаем - двойной риск в тот момент, когда он окажется на свободе. Мы думаем, что физкультурные комплексы - одно из возможных решений.

БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ВНУТРЕННИЕ РАМКИ

Для меня вопрос безопасности - это вопрос об ограничениях, внутренних рамках. Если ты не нарушаешь законы вселенной, то ты в безопасности.

Внутренние рамки - внутренняя свобода - это и есть настоящая безопасность! Поэтому задача у нас следующая: выработать такие внутренние рамки, чтобы человек по своему недомыслию или тщеславию не полез мину ковырять или прыгать головой вниз в незнакомом водоёме.

Наш спортивный комплекс в каком-то смысле - та же самая роца (только худший вариант, чем роца, но лучший, чем ничего). Поскольку на самом деле всё уже придумано, то нам остаётся открыть себе самим уже известное.

На занятиях я всё время работаю с рамками. Я становлюсь внешней рамкой детей, более гибкой или более жёсткой. В идеале - чтобы внешних рамок не было, остались только внутренние.

А малыши, если взрослые не успели погасить их интуицию, своими внутренними рамками прекрасно чувствуют безопасность и опасность. Понаблюдайте, как малыши осваивают спортивный комплекс. Вы видели? Они подходят и смотрят, трогают, раскачивают, повисают - и лишь затем начинают раскачиваться сами. Движение челноком. Считывают состояния других детей, уже освоивших эту конструкцию. Дети хотят понять, чем же они ограничены в этом мире. А ведь это понимание составляет одну из глубинных сущностей образования.

Если есть внутренний закон у человека, он в безопасности, с ним ничего дурного внезапно не должно случаться.

Если же нарушена внутренняя гармония, то, как следствие, появляется дисгармония внешняя. Почему постоянно кто-то дерётся, взрывается? А кто-то не взрывается, не дерётся. Кто-то расчи-

тывает свои силы: прыгнет он с этого забора или нет. В этом-то и задача: у детей в этом потребность - определиться с внешними границами этого мира и выстроить внутренние свои границы. А педагог в этом должен помочь детям. Вот и всё.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Жизнь - развитие, развитие - новизна, новизна - неизведанное, неизведанное - риск, риск - опасность.

Безопасность - стабильность, стабильность - неизменность, неизменность - отсутствие новизны, отсутствие новизны - отсутствие развития, отсутствие развития - застой, застой - остановка - смерть.

За безопасность детей на занятиях отвечает педагог. Это правильно, но если мы приучаем ребёнка из года в год, что кто-то другой отвечает за его безопасность и регламентирует его деятельность, берёт на себя ответственность, - то ребёнок, весьма вероятно, вырастет безответственным, безынициативным, неосторожным.

Попав в неожиданную ситуацию или получив большую свободу, он может легко стать жертвой обстоятельств. В такой охранительной практике могут корениться некоторые проблемы нашего общества, в частности проблемы физической и психологической подготовки призывников. Сначала мы чрезмерно оберегаем и ограничиваем детей, а затем удивляемся, почему среди них так мало смелых, инициативных и ответственных. Традиционная школа требует, в основном, послушания, тренируя исполнительские способности ребёнка. Энергичные и инициативные, не найдя применения своим способностям в школе, дают им выход «на улице», часто в асоциальной среде, либо применяют их для «борьбы» с педагогами, бессмысленно растрачивая и свои, и учительские силы.

Как же совместить безопасность и свободу? *Лучшая гарантия безопасности — это способность человека контролировать свои эмоции, движения, мысли, внешние обстоятельства* (понимать ситуацию, предвидеть последствия, менять стратегию поведения). Педагогический процесс воспитания чувства ответственности должен включать постепенный переход в пространстве и во времени от внешних ограничений, устанавливаемых педагогами, к внутренним, устанавливаемым самим ребёнком.

ТРИ ПРАВИЛА

Безопасность возможна при соблюдении трёх правил:

Правило 1. Спокойствие и уравновешенность - самое главное правило безопасности

Надо обязательно научить ребёнка приходить в уравновешенное состояние. Неуравновешенность видна через громкие звуки, резкие движения, быстрые перемещения... Я чаще всего, чтобы успокоить ребёнка, прошу его выйти из зала и войти, когда он будет готов. Обычно этот способ помогает.

Правило 2. Умение просить о помощи.

Пространство зала непривычное и человек может попасть в ситуацию, которую не сможет разрешить (например, висит на руках, сил не остаётся, а ногу некуда поставить). Поэтому ребёнок должен быть способным позвать на помощь. Оказывается, это сложное умение; как ни странно, мало кто из детей им владеет (да и взрослых тоже).

Правило 3. Думать о других.

Важна привычка думать о своей безопасности на фоне безопасности окружающих и сохранять по ходу дела доброжелательность ко всем. Как научить? Тут помогают упражнения на встречное движение, «на дружбу»...

Хотя, по большому счёту, достаточно полноценного соблюдения всеми первого правила - уравновешенности.

ПРОВЕРКА НА СТАРТЕ

Перед занятием я сперва проверяю, насколько в данной группе детей сформированы общие учебные навыки. Если у человека отсутствуют таковые, то для него небезопасна любая учебная ситуация! Попробуем эти навыки перечислить:

1. Слышать и видеть учителя (соединённость со взрослым). Это легко выяснить на упражнениях «хлопы-топы-шлёпы»; на выполнении простых тестов (например: «пройти 3 шага и подпрыгнуть»).
2. Адекватно воспринимать эмоциональное обращение к себе (строгий голос, шутка...)
3. Быть открытым для общения и обучения.
4. Уметь перевести услышанное задание в действие.
5. Вера в то, что если упорно и старательно что-то делать - обязательно получится.
6. Умение соотнести заданное с результатом.
7. Запоминать информацию (зрительную, словесную) в разных эмоциональных состояниях.

СНАЧАЛА - ВНЕШНИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ. ДВИЖЕНИЕ К САМОКОНТРОЛЮ

В пространство физкультурного комплекса не допускаются или из него выводятся **эмоционально возбуждённые дети и дети, находящиеся в состоянии конфликта**. Конфликтующих детей просят отойти от физкультурного комплекса и договориться о правилах игры. Договорившись, они возвращаются обратно, а так как игровое пространство манит, этот процесс не занимает много времени.

Перевозбуждённые дети не могут контролировать свои действия и им можно предложить упражнения, требующие концентрации внимания, работы в контроле движения и требующие уравновешенного психологического состояния, например, равновесие на опоре, ходьба по кочкам, по изогнутой верёвке и т. п., балансировка с предметами на голове и в руках, жонглирование и т. д.

Особую группу составляют **дети с агрессией, направленной на себя**. Они нуждаются в повышенном внимании педагогов, так как у них большая вероятность получения травмы. Для них можно ввести различие зон сложности физкультурного комплекса и высоты лазания по цветам и ввести некоторые ограничения. При работе с такими детьми следует воспользоваться помощью психолога.

Лазая по спортивному комплексу, ребёнок может попасть в сложную ситуацию, когда он не знает, что ему делать. Некоторые дети в этом случае попадают **в состояние стопора или мышечного зажима**. Ситуация легко разрешается, если приучить детей просить в сложной ситуации помощи у педагога или товарищей. Дети, свободно и самостоятельно осваивающие физкультурный комплекс, обычно в такие ситуации не попадают.

Одним из средств может стать **«метод двигательных задачек»**, когда перед ребёнком или группой детей ставится цель, а средства и методы её достижения они находят сами. Физкультурный комплекс может стать одним из элементов такого воспитания.

2. СВОБОДНАЯ ИГРА В ОРГАНИЗОВАННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ФВП КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ СВОБОДНОГО АКТИВНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Глава 2.1

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Рабочий термин «физически воспитывающее пространство» был предложен для того, чтобы подчеркнуть: это пространство способно работать без педагога или с небольшим его участием. То есть, с одной стороны, это спортивный зал (или часть пространства группы, класса) для проведения необычных занятий. С другой стороны - это тот же зал (физкультурный комплекс, спортивная площадка.), но и в том случае, когда педагог не проводит занятие, а лишь задаёт внешние условия, а дети в них существуют по собственному разумению. Потому и придумали для себя фыркающую аббревиатуру - ФВП, чтобы подчеркнуть: это пространство работает без педагога, как бы само по себе. По-другому его можно назвать **свободно-двигательным пространством**.

Это пространство, провоцирующее движение, побуждающее получать физическую нагрузку играя в нём и в него; в то же время его легко изменять и приспособлять для различных заданий детям, которые можно давать прямым и косвенным образом.

Оно создавалось для того, чтобы частично освободить урок физкультуры от необходимости заниматься развитием физических качеств. Но в процессе его использования оказалось, что в нём можно создавать условия и для тренировки умения преодолевать, терпеть, сотрудничать.

Таким пространством может стать и спортивный зал, и уличная игровая площадка, и рекреация в коридоре начальной школы, и комната, и «уголок» в классе или в группе детского сада, т.е. то место, где установлен физкультурный комплекс (или целая система комплексов), наполненное различным спортивным и игровым оборудованием. Это место находится в свободном доступе детей и побуждает их не только к лазанию и упражнениям на гимнастических снарядах, но и к метанию, прыжкам и другим видам самостоятельной двигательной активности.

Взрослый в этом пространстве должен уметь оценивать ситуации, не допуская опасных моментов. И в то же время - уметь уступить и предоставить возможность детям самим осваивать это пространство, приобретая и положительный, и отрицательный опыт.

По большому счёту, педагог здесь - наблюдатель. Он может «озвучивать» происходящее, фиксируя внимание детей на чём-то важном, комментировать, задавать вопросы, предлагать различные виды деятельности, не навязывая их детям.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ

...Укрепите наверху физкультурного комплекса доски, положите в «гнезда» игрушки - и дети с пола «улетят» наверх. Поставьте домик, начнут его обживать. Проложите туннели - и они, как кроты, исчезнут в них. Выставьте барьеры - начнут перепрыгивать... Организуйте «яму» - посыплются туда, как горох. Предложите тележки - начнут возить друг друга.

Трансформируясь, такое пространство способно постоянно бросать вызов тем, кто играет в нём, побуждая к действию.

Выбирая себе игру, дети имеют возможность самостоятельно двигаться, подбирать себе физическую нагрузку. В таком свободно двигательном пространстве дети вырабатывают универсальные умения: умение выбирать дела и замыслы по своим силам, умение в нужный момент отказаться от чего-то или попробовать большую степень сложности выполняемого движения или упражнения. Здесь ребёнок учится оценивать ситуации, и если рисковать, то рисковать обоснованно.

Очень интересно периодически наблюдать за самостоятельными занятиями детей, отмечая, что им интересно, как они выдерживают рамки правил и насколько могут самоорганизоваться. Можно даже проводить тестирование:

- что им самим хочется делать из того, чему мы их обучили;
- какие рамки они при этом держат (мешают ли друг другу или нет, бросают предмет или кладут на место, учатся у других или замыкаются на себе...).

Ведь единственный способ вырастить свои внутренние рамки - это научиться жить и действовать в условиях свободы.

Правила для играющих в ФВП мы используем следующие:

а) Любой инвентарь берётся с разрешения педагога и после игры кладётся на место. Это правило предложено и для того, чтобы дети более осознанно относились к своим действиям, и для того, чтобы в зале был порядок.

б) Обычно мы спрашиваем у детей, что они будут с этим предметом делать. Ведь на палке можно скакать, можно использовать её как ружьё, можно драться на шпагах и т.п. Педагог в зависимости от ситуации, состояния детей может разрешить или не разрешить такую игру или договориться, по каким правилам будет проходить игра.

в) Дети, попав в рискованное положение во время лазания по физкультурному комплексу, должны уметь просить помощь у педагога и у товарищей.

г) перевозбуждённые и агрессивные дети могут продолжить игры только успокоившись. Обычно таких детей мы просим посидеть или в зале, или около зала.

д) Конфликтующих детей просим приостановить игру и договориться о правилах. (Так как играть интересно, то обычно переговоры не занимают много времени и проходят без участия педагога).

ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАТОРА И НАБЛЮДАТЕЛЯ

Свободное двигательное пространство - это условия, провоцирующие детей на длительную самостоятельную игру. Педагог внешне выключен из процесса. Он больше похож на наблюдателя,

корректирующего обустройство пространства. Педагог как бы относится к детям опосредованно, через пространство, его насыщенность, предметы, то есть только создаёт условия для движения детей (в прямом и переносном смысле). Но несмотря на внешне отстранённую позицию, в свободном пространстве включённость педагога намного больше, чем в занятых формах.

Возникает особый вопрос о той степени безопасности, которая нужна в каждом конкретном случае. Поэтому для воспитателя необходимо выработать:

- обострённое чувство того, что происходит в зале с каждым ребёнком группы;
- умение выделять точки напряжения и включаться в эти ситуации;
- умение, включаясь в конкретную ситуацию, не упускать из вида всю картину происходящего и не забывать про неё.

Когда воспитатель или учитель отпускает детей на свободу, то должен контролировать ситуацию: видеть, что опасно, а что не опасно. Кроме того, хорошо бы успевать анализировать педагогическую ситуацию (в лучшую сторону или в худшую для ребёнка оборачивается конкретная ситуация: отнимают игрушки, столкнулись, толкаются...) Конечно, надо лично для себя понять, сколько детей я способен удержать в поле внимания, «усмотреть». Обычно педагогу это посильно, когда перед ним хорошо знакомые дети его группы и класса - и гораздо большее напряжение требуется при наблюдении за чужими детьми. (В этом случае или взрослых должно быть несколько, или детей немного).

Если по-честному, то создавать условия для свободной игры - работа более затратная. Ведь ответственность на взрослом та же - а происходит всё гораздо менее предсказуемо. Во-первых, с точки зрения безопасности, во-вторых - отношений между детьми, стихийно складывающихся ситуаций их конфликтов и взаимодействия, в-третьих, с точки зрения размышления над тем, когда и как должно меняться само пространство (что происходит в нём сейчас, пора ли его перестраивать, убирать ли элементы, которые уже мешают, для использования каких новых элементов созрела потребность у детей).

Вот что-то стоит для прыжков или лазанья, или канат висит, на котором раскачиваются - а дети уже начали бегать. Помехи хорошо бы быстро убрать. А если «градус возбуждения» детей превысил норму, дети «перегрелись», теряют контроль над собой, их действия неадекватны, становятся опасными или бесполезными, возникает чрезмерная радость или агрессия, тогда надо переключить детей на что-то уравнивающее их. И для этого тоже потребуются изменять пространство.

КАК НАБРАТЬСЯ СМЕЛОСТИ?

Сейчас появилось достаточно много садов, в группах которых созданы пространства для игр. Но активным и гиперактивным детям в них развернуться практически негде.

Я имею в виду пространства, где подвижные дети могли бы выплеснуть свою энергию, набегаться, напрыгаться так, как им хочется. Что посоветовать воспитателям тех садов, которые хотели бы обрести уверенность и смелость в создании физкультурных комплексов и свободно-двигательных детских пространств в группах? Всё ту же постепенность, «пошаговость» от простого к сложному.

Обычно в начале учебного года я не даю возможности свободно играть. Сначала знакомя детей с пространством, дети учатся в нём действовать, запоминают правила (что можно и нельзя делать, что без разрешения ничего нельзя брать...). Потом появляются элементы самостоятельности. То есть мы параллельно осваиваем пространство зала и пространство свободы. Например, упражнения с мячом: выполнили четыре, пять, десять упражнений, а вот теперь можно поиграть, как хотите, но только руками, а теперь можно поиграть мячом, но только ногами. При этом мы бережём окна, думаем о светильниках и других людях.

Или можно попрыгать - кто с чего хочет. Но нельзя прыгать на людей, нужно прикинуть - по силам ли мне такой прыжок, подстелить себе дополнительный мат и т.д. Или вводим правило: прыгаем каждый раз из другого места. Получается разный опыт свободы, но свобода пока в определённых рамках, заданных взрослым. В первые недели можно выделять на свободную игру лишь 5 -7 минут. А через полгода в группе уже складывается полноценное свободно-двигательное пространство: ребята заказывают, что будут делать, и времени им на это отпускается предостаточно.

ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ФВП

Их можно обозначить следующим образом.

Самое простое: дети выбирают из предложенного педагогом то, чем будут заниматься под его руководством.

Уже чуть сложнее: дети сами предлагают педагогу то, чем бы они хотели вместе заниматься. Например, ребята предлагают: скакалку, путешествие, кошки-мышки..., а педагог проводит занятие со всей группой по предложенному набору.

Следующий уровень можно условно обозначить как возникновение «свободных кусков» для индивидуальных игр. Кто-то говорит: «Хочу играть в мяч». Предлагаю ребятам взять определённые мячи и играть в них как угодно, но помнить правила: «не попадать в лампочки, окна и других людей, в конце игры положить на место».

Потом качественный сдвиг: дети только сообщают, чем будут заниматься самостоятельно, получая на это разрешение и советы-консультации. А взрослый может ограничивать каждого временем (например, десятью минутами одного, а пятью минутами другого).

Следующий этап: дети занимаются чем хотят - но под наблюдением педагога.

И, наконец, дети занимаются самостоятельно и уже без наблюдения.

Дошкольникам последние два этапа доступны, но зачастую им здесь оказывается менее интересно, чем на предыдущих этапах, где они могут использовать идеи и рекомендации взрослого.

В этом смысле у дошкольников между занятием и игрой в свободном пространстве нет резкой границы. Но и в любом случае продолжается работа на выстраивание детьми своих «внутренних рамок». Чем прочнее их внутренние рамки, тем меньше взрослому нужно устанавливать внешних.

ПЕЙЗАЖИ И ПОРТРЕТЫ ЗА ПОРОГОМ ИЗОСТУДИИ

1. «Пейзаж»: маленький спортивный зал в детском саду (в прошлом одна из стандартных спален детской группы). Зал на две трети заставлен физкультурным комплексом, который на первый взгляд выглядит как нагромождение металлических труб и деревянных досок, скреплённых между собой в совершенно разных направлениях. Этот хаос линий дополняют болтающиеся верёвочные лестницы, сети, резиновые жгуты. Под всей этой конструкцией - бассейн с горой пластмассовых шариков. Вдоль стен и под окнами втиснут мягкий конструктор из крупных геометрических деталей. В общем, на мой взгляд - теснотища, правда, яркая и зрелищная, но явно не для «праздношатающихся». «Свободной от застроек» оставлена только одна треть зала.

Три года назад попробовали взять в сад ещё одного инструктора по физкультуре (мастер спорта, регалии и т.п.). Увидел зал - не выдержал, уволился.

Решили освоить сами, но это уже портреты (картина под номером 3). А пока картинка 2.

2. В этом «пейзаже» чего-то явно не хватало. Решили дополнить «фруктами», то есть детьми. Получился «натюрморт».

В зал врываются дети, удивительным образом равномерно распределяясь по всей этой нагромождённой конструкции. Странное дело, начинаешь видеть логику всех этих хитросплетений. Теперь уже совсем не тесно, а интересно и чуть страшно - дух захватывает.

Врываются? Да, именно так. Но сначала перед залом чинно, даже как-то рассудительно снимают обувь и раскладывают её по всем поверхностям шкафов и полок изостудии, чтобы потом найти. Дело в том, что изостудия по нелепой случайности является предбанником спортзала. Некоторые щепетильные детки прячут обувь внутрь шкафчиков (тех самых изостудийных, с красками, акварельной бумагой...)

3. Последняя картина, не особенно броская, замечаешь не сразу.

Это портрет: портрет взрослого, постепенно удаляющегося в тумане или за линию горизонта, так как не он здесь «пуп земли» и не он здесь «порт семи морей»... Главные роли не для него, разве что быть серым кардиналом - наблюдать, предвидеть, незаметно направлять... - вот его возможный удел.

Вспоминаются детские стихи:

И только полосатый (бородатый)
один сидит в сторонке

И что-то очень тихое играет на гребёнке.
Он был спокойный самый
На радость папе с мамой.

Следующие строки также актуальны для нашего повествования и помогут пролить свет для более полного понимания:

«Вот я вам сейчас задам! - крикнул папа малышам. -
Баловаться отучу, всех подряд поколочу...!»
Только как их различить, если их не отличить -
Все стали полосатые, ни в чём не виноватые.

В московской школе № 734 и объединённом с ней детском садом физкультурные комплексы установлены во всех детсадовских группах и во многих классах.

Стоят они уже лет восемь-десять.

Физкультурный комплекс благодаря своим крупногабаритным размерам красуется посреди комнаты - замок не повесить, цепями не опутать.

Как выглядит свободная игра дошкольников на таких комплексах и как относиться к ней воспитателю?

Об этом рассказывает Лариса Журавлёва.

Почему так важно детям прожить большую часть своего детства без задания? Потому что человек индивидуален, ему надо открыть себя, свои возможности, свои особенности, свои способы достижения целей.

ПРАВИЛА СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА

Глава 2.2, написанная воспитателем Ларисой Журавлёвой.

**Наблюдения за многоуровневым миром,
провоцирующим движение**

Детский спортивный комплекс (мы его теперь называем «Многоуровневое игровое пространство») - это не оборудование спортивного зала для физического развития. Это объёмная среда, где «лазящий» ребёнок может задавать себе задачи, решать их, учиться сосредотачиваться, заботиться о своей безопасности, наконец, выбрать свой путь. И всё это - играя с другими детьми, которые, в свою очередь, тоже задают себе задачи...

Единство физического и психического развития - самая яркая примета дошкольного возраста. Ребёнок плохо говорит - и пальчики не может разжать. Не может пройти по бортику - и при этом часто плачет или необоснованно дерётся. Не может запомнить небольшой путь - и неуверен в любви близких. Всё так тесно связано: потянешь за одну ниточку - натягивается другая (или повисает). Наша задача в том, чтобы предоставить ребёнку возможности, из которых он сам найдёт инструмент для своего органичного взросления.

1. ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАДАНИЯ ИЗВНЕ ПРО УМЕНИЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Считается, что умение ребёнка сосредоточиться на каком-либо задании, не отвлекаться, заниматься им достаточно долго - один из психологических критериев готовности ребёнка к школьным урокам. Проверяют это умение, на мой взгляд, очень неадекватно: сажают за стол и дают задание, которое делом-то не назовёшь, да и интересно оно только психологу, который с ребёнком сейчас работает. Хорошо, если птичка, которую надо разукрасить, чем-то привлекла... А так - прогноз неутешительный. Может быть, завтра или вчера ребёнок красил бы эту птичку самозабвенно и долго-долго. Быть может, он захотел бы сделать из неё кому-то подарок. Кто знает? А сейчас - никак ему не сосредоточиться... Жалко... Не готов ещё к школе...

Только в том ли причина, что ребёнок (как нам говорят) *не умеет сосредотачиваться на задаче* - или в том, что задача эта - не ребёнкина, а тёткина? Но многие ли из нас любят сосредотачиваться для выполнения задач посторонних тёт?!

Так что не будем расстраиваться из-за неумения сосредоточиться на задачах, поставленных случайными тётями. Другое дело, когда самому ребёнку сейчас очень важно, например, помахать маме в окошко. А он не может этого сделать - то одно его отвлекает, то другое - в итоге пропускает маму и горько плачет. Это нормально для трёх- и четырёхлетних, но если такое происходит с 5-6-летними - то это сигнал взрослому для работы с ребёнком в сторону умения сосредотачиваться на главном, оставляя неглавное в поле зрения, но за рамками.

Мой опыт говорит, что умение сосредотачиваться очень эффективно тренируется, когда лазаешь по спорткомплексу с другими детьми, играя в какую-либо игру.

Дети тренируют себя сами, учатся ставить себе посильные задания, постепенно усложняя их. Проверка-тренировка. Ты можешь сделать это? Оказывается, можешь. А это?.. Как много ты, оказывается, можешь! А то, что не можешь, сможешь? Попробуешь?.. Что, пока не получается? А ты попробуй мат чуть поближе подвинуть... Получилось!.. Сегодня дотянулся до 5-й ступеньки, завтра до 6-й и т.д.

И любой ребёнок с радостью бежит в спортивный зал - играть. Здесь у него есть тот час, когда он может совершать множество выборов - детей, предметов, движения, своего поведения, смотреть на других и примерять на себя их образ жизни.

Существовать обособленно (и получать такой опыт - одиночества или самодостаточности?) - или звать кого-то в игру (и получать такой опыт - отказа, договоров - уговоров, встречи с другим человеком и его особенностями, счастья, радости от совместной игры). Или же самому в игру проситься (и получать опыт достойного или недостойного предъявления себя, выслушивания мнений уже играющих, их решений).

ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАДАНИЯ ИЗВНЕ

Почему так важно детям прожить большую часть своего детства без задания? Потому что человек индивидуален, ему надо открыть себя, свои возможности, свои особенности, свои способы достижения целей. Здесь и сейчас.

Как «туда» залезть, как протолкнуть «туда» огромный мяч? Задачи дошкольник ставит перед собой двигательные, но в его развитии уже перемешиваются при этом двигательные и психические качества и достижения.

Он, например, может понять, как ему хочется добраться сейчас вот до той девочки - что он даже залезает так высоко, как никогда и не пытался. Или наоборот - опасность, забота о себе - нет, я дальше не полезу, потому что тело и всё его существо кричит об этом страхе, и он слышит и пока отступает перед неосуществимой для себя задачей - идёт копить силы, искать резервы, тренироваться на лёгком.

Здесь ребёнок лучше себя чувствует. В буквальном смысле - лучше. То есть лучше понимает, слышит себя, СВОЁ. Потому что может быть физически, телесно свободен.

СВОБОДА НЕ ТЕРПИТ ПУСТОТЫ

Моя задача, чтобы ребёнок, приходя в сад, попадал в пространство, которое всё время напоминает ему о себе, вмешивается в игру детей, предоставляя тем самым дополнительные возможности для роста и изменения. Ребёнок подбирает и находит свои способы взаимодействия с ними, и я предполагаю, что те же способы он будет использовать и в другой ситуации, отличной от детской игры.

Вот дети играют в стадо зверей (все на четвереньках), передвигаются по полу - и тут на пути возникает 2-метровая доска, поставленная наклонно к жёсткой лестнице - одной из деталей спорткомплекса. «Звери» вынуждены по ней взбираться (кто-то может выбрать и др. путь) и по ходу дела объясняют, что это - трап самолёта, а там дальше, наверху - сам самолёт (другая деревянная доска, лежащая горизонтально на двух жёстких лестницах). И вот они уже наверху. И жизнь их стала сложнее, но интереснее.

А как бы игра продолжалась, если бы всего этого не было? «Да дети такие выдумщики! Они бы всё придумали! И было бы ещё интереснее!» - отвечает мне кто-то, сидящий во мне самой. Чей это голос не знаю, но я ему уже не верю. Не верю, что ребёнок может полноценно существовать в любой среде, в пустой комнате. Просто этот голос слишком доверяет себе, своим личным качествам, благодаря которым он всё необходимое может дать ребёнку. Я же предпочитаю заменять

своё личное влияние - влияние человека со многими слабостями и несовершенствами - пространством, насыщенным множеством выборов для ребёнка.

ДЕТСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ПРОФЕССИЯ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Вот наш спортивный зал. Он многоуровневый, в нём есть место и для бега и для препятствий, которые дети преодолевают. По большому счёту - это такой большой объёмный тренажёр для обнаружения своих возможностей, для их тренировки. Залезть на лесенку, подтянув своё тело руками, пролезть в узкую щель, испугаться, когда застрял и учиться обходиться с этим страхом - звать на помощь, справляться самому, со слезами выбираться или тихо и бессильно плакать, не двигаясь с места...

Такая реакция больше всего привлекает моё внимание, потому что здесь требуется моё вмешательство. В чём тут беда? Ничего, что не рассчитал силы, ничего, что плачет от страха, но то, что не зовёт на помощь - говорит уже о травматическом опыте его взаимодействия с миром взрослых. И тогда необходимо показывать ему, что и взрослые, и дети с радостью приходят на помощь. Так возвращается доверие к миру, вера в то, что просить помощь бесполезно.

...Проходит время - и Лиза научилась и звать на помощь, и разрешает себя гладить, и уже не боится залезать на третью ступеньку лесенки и прыгать с неё вниз. Но она просит меня поставить доску именно на эту ступеньку и говорит, что страшно прыгать с более высокой. И это здорово, что она не боится говорить про себя мне и другим детям. Ведь это куда важнее, чем прыгнуть, как дурак, с любой высоты неизвестно куда, не чувствуя страха, да и вообще ничего не чувствуя.

...Что ещё я делаю? Вот ребёнок ходит и долбит других по ногам ногами. Я просто придвигаю к нему большой тяжёлый мяч или кубик. Бей ногами! - он бьёт, я ему подталкиваю обратно, возможно, усиливаю. Надо смотреть, что случилось с энергией невыраженного чувства - исчерпалась или нет.

МАСТЕРСТВО ВЗГЛЯДА СО СТОРОНЫ

«Я знаю, как тебе это сделать», «иди ко мне - давай поиграем в это» - такие призывы могут быть выражены и несловесно. Взрослому трудно выдерживать позицию невмешательства. Его так и подмывает организовать спектакль с собой-актёром и детьми-зрителями. Но это уже другой жанр. А нам, напомним, от взрослого в свободном пространстве нужна работа, направленная на максимальное выявление ребёнком своих возможностей для самого же себя.

Трудно привыкнуть, что педагогическая работа может заключаться всего лишь во «взгляде со стороны» - взгляде, который по-своему необходим детям.

...Они говорят мне «Смотри!!!» А я или просто смотрю и радуюсь, а иногда пугаюсь (если рискованный трюк) - а они смеются, демонстрируя, что им нестрашно. А иногда я предупреждаю об опасности или высказываю сомнение (особенно с детьми, за которых на самом деле волнуешься - пока они ещё не очень знают себя). Но чаще радуюсь и просто показываю, что ВИЖУ.

Иногда просто тупо проговариваю то, что вижу: «О! Ты качаешься на лиане, не держась за неё руками!». Или, если помню: «А раньше ты залезал на третью ступеньку. Сейчас ты под потолком». Это надо видеть, как они внимательно слушают мои слова. И мы радуемся вместе.

И всё же начинающим участвовать в такой жизни педагогам я бы советовала первое время реагировать невербально - мимикой, жестами, восклицаниями. Вы поразитесь, увидев, что детям и этого достаточно, чтобы идти дальше. Это как опора, от которой они, оттолкнувшись, двигаются вверх и вперёд (а может, вниз и назад - но ДВИГАЮТСЯ). Или как такой вот новый узелок в ткани их личности.

2. ЗАРИСОВКИ

ЖИТЕЛИ «ГНЕЗДА»

Наш большой комплекс занимает всё пространство от пола до потолка и состоит из металлических, верёвочных и резиновых деталей, расположенных так, что ребёнок может лазить непрерывно, перелезая - лазить высоко, под потолком и пониже, и у самого пола и может в любой момент подниматься выше или спускаться ниже. Лазить по железкам проще, потому что устойчивее, а по верёвкам и резинкам - они качаются, прогибаются, - труднее, но некоторые перелезают с ними

короче, можно было бы добраться и по железкам, но в обход. Есть и дерево, к сожалению, его мало - оно устойчивое, но может сломаться. Итак - совсем устойчивое - железки, качающееся - лианы, канаты, трапы, устойчивое, но может сломаться - дерево.

А вот наверху сеть сплетена из веревок с крупными ячейками. Называется «гнездо». В него можно залезть с разных сторон - прямо с пола, где ты сначала поднимешься вдоль стены вверх по лестнице, а потом через лаз - сразу в гнездо. Можно с доски, которая лежит наверху, как мостик, и ты, перешагнув пустоту, попадёшь в гнездо. Да и ещё с двух сторон - попроще и посложнее - потому что опор для рук и для ног больше или меньше. Хорошее место - гнездо - когда залезешь, там уже можно сидеть вполне безопасно и отдыхать... или...

Вот мальчишки - двое в гнезде, а третий снизу бросает им туда мячики (мячики в основном чуть меньше, чем ячейка сетки, а есть и побольше, есть и совсем маленькие). Наверное, Вы уже догадались, что за игра у них получилась. Мальчишки в гнезде поставили себе задачу - мячики удерживать, чтоб не падали (эта задача у них игровая - кажется, это оружие или арбузы...). Они их перемещают относительно друг друга, перекрывают ячейки ногами - садятся там определённым образом. Довольно долгий процесс, поскольку некоторые мячики всё равно падают, и мальчишка снизу их подбирает, забрасывает обратно. Ему тоже не скучно. А верхним важно поймать, да несильно дёргаясь, чтоб не упало то, что уже в гнезде есть. Правда, в отличие от нас, взрослых, когда мячик падает, они веселятся. Детей вообще любое движение радует больше, чем неподвижность.

Появляется Ваня. Он ходит внизу с длинной палкой, дотрагивается ей до всего сверху, как бы измеряя высоту. Попадает, конечно, и в ячейки гнезда. А мячики сами лежат в гнезде, поддерживая друг друга. И вот один мячик приподнят или сдвинут Ваниной палкой - и равновесие нарушается, мячики начинают сыпаться. Сначала команда на него ругается, прогоняет. Но он не уходит - интересно же! Я выступаю защитником мальчишек в гнезде - говорю: «Смотри, у них такая игра - они старались мячики сложить и удерживать, чтоб они не падали». Он меня слушает. А потом говорит, обращаясь к мальчишке в гнезде: «Саш, давай попробуем, как они будут падать, если до них палка докоснётся!»

И уже нет возражений, игра изменилась, она усложнилась, мальчишки наверху продолжают делать своё дело, только у них появилась ещё одна трудность, которую представляет Ванина палка. И они с ним сотрудничают («Подожди, мы ещё не собрали, видишь? - ещё мячиков мало, не сбивай!»), и он ждёт, и уже ещё кто-то с палками внизу присоединился. И мальчишки наверху говорят «ОГО!», и на лице у них восторг и азарт. И работают ещё более сосредоточенно.

А потом кто-то приходит наверх, кто-то спускается вниз - они меняются. Игра продолжалась бы долго, если б нам не надо было уходить.

ТРУДНЫЕ ПРАВИЛА ЛЕОПАРДОВ И ПОЖАРНИКОВ

Вот играют в пожарников. Рукав машины, из которого хлещет вода - это канат. До него надо дотянуться - раз, поливать всё вокруг - два. А для этого надо поворачиваться, перелезая невероятными способами, так как просто крутить канат не получается.

Или. Семья леопардов убегает от чудовища, нельзя наступать на пол - там огонь. С ними два «леопардёнка» (младшие дети) - их приходится перетаскивать или строить для них полегче переправу - мост.

Благодаря игре появляются правила, которые трудно выполнять. Так что не верьте тем, кто говорит, что в свободном пространстве детям жить легко. Они иногда такие задачки трудные себе и другим задают, что приходится много трудиться. Но преимущество свободного пространства в том, что ты можешь выйти из игры или выполнить правило своим способом. Не можешь перепрыгнуть на большое расстояние - кидаешь на пол подушку из мягкого конструктора (остров). Таким образом большой промежуток разбит на два маленьких, и ты удерживаешься в рамках правил. Причём нельзя сказать, что кто-то следит за выполнением правил - у всех свои дела (игра!). В том-то и дело, что в общей игре каждый почему-то старается выполнять правила. Или же выходит из игры. Но бывает и так, что кто-то пытается её разрушить...

ДОРОГА НА САМОЛЁТ

Дети очень активно пробуют разные дороги, разные способы существования. После того, как они нашли свои ниши в группе, где им комфортно, они стремятся уходить из этого комфорта,

осваивать новые области - кто-то более последовательно, кто-то резко, кто-то медленно, кто-то быстро. И в этом выражается темперамент ребёнка.

Вот, к примеру, «самолёт». Есть лёгкая, уже освоенная дорога наверх - «на самолёт». Но мальчишка вот уже третий день пытается залезть с другого конца, где не получается. И третий день он зовёт меня: помоги, поддержи. А я каждый раз наивно говорю ему: «А что ты здесь-то не лезешь? Ты же с той стороны уже залезал!» Меня правда безумно удивляет это стремление залезть с другой стороны, другим путём, именно там, где не можешь. Так сильна пружина саморазвития, заложенная внутри человека. И здесь всегда ходишь по острию ножа - пойти привычным путём или рискнуть.

И моя позиция, как взрослого, который находится в этот момент рядом с ребёнком, такая: я не знаю, что ему сейчас важнее - рискнуть или вернуться, я даю ему возможность самому понять это про себя. Однако я хочу, чтобы у ребёнка был положительный опыт в достижении цели. Если он залезает на «самолёт», чтобы быть пилотом и у него много энергии на это, но трудным путём у него не получилось, я напоминаю ему, что есть путь ему знакомый. Этот путь раньше тоже был для него невозможным, трудным, а сейчас он для него лёгок. Отсюда ребёнок берёт разбег для дальнейших преодолений.

Надеюсь, вы не подумали, что мы с ребёнком это обсуждаем. Мы действуем сообща, пробуем - в общем, живём. И чем увереннее ребёнок в своём накопленном опыте, тем смелее пробует новое и растёт над собой. И очень важно, чтобы рядом с ним находился взрослый, который верит в него. Именно в него, а не во всех детей сразу. В него цельного - и боящегося, и рискующего.

МЕСТО, ГДЕ МОЖНО ЛЕЗТЬ НА РОЖОН

Здесь ребёнок может отыгрывать уже привычные для себя состояния и способы общения со средой, с детьми, порой его самого уже не устраивающие, но и неизменные пока что. Им бы уйти в тень, давая место новым, более эффективным для него в этот период жизни, но никак (ведь зачистую и его домашнее окружение тоже привычно поддерживает старые способы). Тогда свободная игра с детьми очень помогает ребёнку, потому что здесь он может вдруг обнаружить, что другим не нравится, когда он:

- дерётся;
- добивается своего кулаками;
- слезами;
- просто ноет.

Почему всё это происходит именно в спортивном зале?

Дети бегают, когда играет музыка, и замирают, когда её нет. Тим сидит в самом узком месте, где все толпой пробегают (а есть условие - не сталкиваться!) - мешает сильно. На первых кругах дети его перескакивают, отдавая должное его «индивидуальной траектории», а дальше просто сил уже нет. А он сидит... («Упрямится» - сказала бы моя бабушка). Я ему несколько раз посоветовала: «В опасном месте сидишь. Может быть больно». Но сидит...

Вот всё-таки задели - и довольно больно. Бурная внешне реакция - слёзы! злость! Лёшка, пробежав круг, садится около него, жалеет. Тим не принимает жалость, но успокаивается. Обвиняет всех подряд. Но! Следующее включение музыки, опять дети бегают. Так же. Он сидит там же. Но, увидев приближающихся бегущих, кричит «ААААА» - и прячется за лесенку. Тут безопасно. Очень театрально. Так Тим учится правилу наших дедов «Не лезь на рожон!» Будь осторожен. Не труслив, но осторожен. И ещё я им часто говорю «Береги себя».

«А почему он лезет на рожон? Почему он такой?» Может быть, наше дело не в том, чтобы отвечать на подобные вопросы. Лучше помочь ребёнку «увидеть», что с ним бывает, когда он так делает. И сделать так, чтобы он нашёл способ справляться.

Есть люди, которые полагают, что самое ценное для человека - это информация. Я считаю, что самое ценное - это опыт и его осмысление (для тех, кто постарше). И от взрослого ребёнку нужно, чтобы тот мог оценить, насколько опасен для малыша этот «рожон», на который он «полез». Чтобы ему дали почувствовать степень опасности, а он мог выбрать органичный для себя способ справиться с ситуацией, в которую сам же себя и посадил.

«КАРМАНЫ»

В нашем спортивном зале, да и просто в помещениях группы детского сада, по сравнению с одноплоскостным пространством, у ребёнка больше возможностей, больше вариантов поведения. Например, если сильно обиделся, то может уйти - да так, чтобы его совсем не было видно, и ему никого не видно, и пережить там обиду и одиночество, связанное с переживанием обиды в одиночку. (Есть такой «карман» в стене - туда ребёнок может залезть, и его никто не увидит. Или можно в углу закопаться в кубики). А дальше выбрать - оставаться здесь или идти налаживать старые - создавать новые отношения.

СБОРКА

В конце нашего часового пребывания в спортивном зале обязательна сборка. Пафос её в том, что несмотря ни на какие происходящие споры и конфликты, мы можем быть вместе и принимать друг друга. И после того, как подрались, рыдали из-за сломанного кем-то домика, после того, как кто-то кого-то дразнил... НО! Мы внимательны к другому, мы можем извиниться, заметить, что сделали больно - физически или душевно, оказать первую помощь. Мы можем после всех пердряг и раздоров собраться в круг, уделяя внимание каждому. Мы можем смотреть друг другу в глаза, брать за руку, радоваться, прыгать и скакать, чувствовать свою боль и сочувствовать боли другого.

Когда ребёнок хорошо подвигался так, как ему надо, ощутил своё тело и себя в целом - тогда он может «слышать» другого и применять к себе (такому, какой он есть - неповторимому и какого он уже «знает» - к себе, знакомому) опыт другого человека. И это уже не подражание, как в раннем детстве, а **ОБОГАЩЕНИЕ** себя опытом другого. И только тогда информацию он тоже пропускает через себя, находя созвучие ей и отклики в каких-то клеточках своей личности, выросших на опыте.

3. ПРОВЕРКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ПРАВИЛО НЕПОДДЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА

Каким же должен быть взрослый в многоуровневом пространстве рядом с детьми в группе детского сада, чтобы с ними такое происходило? Попробуем заметить его главные качества и умения.

Работа здесь требует хорошего распределения внимания, умения мгновенно, но плавно сконцентрироваться на «объекте» (ребёнке, группе детей, ситуации), не теряя контроля над общей картиной происходящего.

Требуется от взрослого и осознание своих реакций, своего состояния - чтобы не подменять им состояния детей. «Они сегодня неуправляемые!» - говорит он, а читай: «У меня нет сил. Я устал». За фразой: «Какой же он неаккуратный!» - читается: «Я не хочу вытирать за ним эту лужу!». И когда ты понимаешь эту причину, то спокойно организуешь процесс уборки этой лужи самим ребёнком - и ребёнок не чувствует себя плохим, и о себе вы позаботились. (А заботиться о себе надо обязательно, иначе сгоришь, дети - народ требовательный, им нужно много нашего внимания). И когда ты понимаешь, что причиной раздражения служит твоя усталость, а не вина детей - ты просто уменьшаешь число своих задач, следишь только за неразрушением общей ситуации, только поддерживаешь её нормальный ход.

...Вот я говорю Максиму на улице: «Я больше не могу слышать этот безумный электронный сигнал твоего самоката». Говорю и зажимаю уши ладонями. Он так сочувственно на меня смотрит, на его лице отражается моя боль, и он говорит быстро: «Сейчас! Я тогда от тебя уеду!» - развернулся и укатил подальше, откуда я его и правда не слышала... Нет, он не отключил сигнал, как мне этого хотелось. Но в его голове мгновенно пронеслись две вещи - его желание кататься с сигналом и моя мольба о пощаде, и он мгновенно принял правильное для себя и меня решение. Так он и о себе позаботился, и обо мне. Спасибо, Максим.

И конечно, взрослому, который здесь работает, интересен ребёнок - то, что он делает, что говорит, как меняется. Написала сначала «должен быть интересен ребёнок», но это странная фраза - нельзя сюда запикивать взрослого, которому ребёнок неинтересен, но он по служебной обязанности старается заставить себя им интересоваться. Спрашивается, зачем? Требовать от каждого взрослого интереса к ребёнку дошкольного возраста - неправильно. Разные у людей интересы... И правильно им реализовываться в разных областях, а не обязательно в детском саду и за счёт детей.

Так что из всех взрослых, приходящих «наниматься на работу» в свободное пространство с дошкольниками, я бы отдавала предпочтение тем, у кого виден неподдельный интерес к детям. Если он есть, то все остальные качества, нужные в работе, могут развиваться. А если нет, то не помогут удивительные таланты и невиданные способности.

Тогда ребёнок развивается здесь с ощущением собственной значимости и значимости каждого. Даже если он залез высоко и не смог спрыгнуть, а с опаской спускается «задним ходом» - то это не недостаток, а важный этап его роста и понимания себя.

Даже если он просто кувыркнулся на мате, а другой сделал сальто в воздухе - он видит, что его кувырок принимается, как его личное достижение. И даже, если он сегодня зол и опасен, и бьёт всех ногами, ему пододвигают тяжёлый мяч, чтобы он бил его, а не людей - и даже такого его здесь не отвергают, а помогают быть собой, выражать свои чувства, не принося вреда другим людям.

ХОРОШО БЫ... ХОРОШО БЫ...

Эта главка написана для тех, кому хотелось бы сделать жизнь свою и детей совсем интересной!

Пофантазируем, как можно организовать пространство, чтобы входящему ребёнку захотелось бы ползать, бегать, лазить, бороться, учиться играть в сложные игры...

1. Перемещение грузов

Хорошо бы дать детям в игру утяжелённые игрушки и мячи (конечно, соответствующие физиологическим и возрастным нормам) и крупные детали мягкого конструктора. Играя в такие игрушки, дети будут получать дополнительную физическую нагрузку. У нас дети в игре часто перетаскивают переставные доски и лестницы, мягкий конструктор.

Телеги. Детям очень интересно перевозить грузы на тележках и санках. Тележки и сани обязательно должны выдерживать груз, соответствующий весу ребёнка. Хорошо бы, чтобы тележки легко сцеплялись в поезда, а в упряжку-верёвку могли впрягаться несколько человек. К сожалению, все тележки, используемые в нашем саду, выдерживали не больше года и ломались - не та прочность!

Вес. Хорошо бы на деталях мягкого конструктора, игрушках был указан вес. Таким образом дети опосредованно начали бы ориентироваться в мерах веса. Хорошо бы добавить какие-нибудь динамометры (безопасные пружинные безмены), чтобы дети сами могли определять вес предмета. Тогда все предметы должны быть с петельками для взвешивания. А ещё бы установить в зале прочные напольные весы, чтобы дети определяли вес больших грузов (телега с чем-то, несколько человек и т.д.).

2. Блок, наклонная плоскость и рычаг

На многоярусном физкультурном комплексе можно поднимать-опускать грузы при помощи блока, наклонной плоскости и рычага. Хорошо бы, чтобы был безопасный винтовой домкрат. Безопасные крюки и верёвки с узлами для перетаскивания вместе тяжёлых грузов. Сани со скользкими полозьями, безопасными для пола. Различная упряжь и оглобли.

3. Дорога для бега

Проложите яркую, красивую, мягкую дорогу по территории детского сада. Начинаться она должна обязательно под уклон. Возвышенности хороши тем, что с них волей-неволей ноги сами бегут. Кто попадёт на такую дорожку - тому сразу захочется пробежаться. Потом - ровная дорога, потом она плавно поднимается и опускается, изгибается и петляет, появляются безопасные препятствия и, наконец, возвращаемся в исходную точку.

4. Прыжки

В высоту: перед мягкой поролоновой ямой лежат бруски мягкого конструктора (толщиной сантиметров по 5) или стопка матов. На матах хорошо бы указывать толщину и вес, чтобы дети могли сами складывать такие стопки и ориентировались в обозначениях мер. **В длину:** Перед по-

ролоновой ямой сделать щель, которую можно раздвигать на разную ширину. **В глубину:** стопка матов, мягкая яма и куча мягкого конструктора, в которые можно прыгать с вертикальной лестницы или с переставляемой горизонтальной доски. Можно прыгать в яму из подвесных качающихся снарядов, с разной высоты.

Перед мягкой ямой можно установить мягкую стенку с отверстиями, сквозь которые можно прыгать в яму (аналог - прыжки в обруч). Такую стенку можно и проламывать с разбега (аналог - стена, построенная из мягкого конструктора).

А на территории сада и школы для прыжков приятно иметь лужи, канавы, ямы. В них же можно поиграть и с водой.

А если бы достать снаряды на пружинящей подвеске...

5. Мебель

Вот бы большая часть мебели в детском саду и начальной школе одновременно выполняла бы и роль «малого физкультурного комплекса» - чтобы возможно было лазить сквозь, через, под, по и над ней. Для этого она должна быть весьма прочной и легко соединяться (и разъединяться) с потолком, со стенами, друг с другом.

6. Три дороги

Хорошо бы, чтобы из одного места детского сада в другое можно было добраться, по крайней мере, тремя дорогами (шагая по полу, лазая под потолком, ползая в туннеле...)

7. Пролезание сквозь

Хорошо бы иметь набор *разъёмных труб* различного диаметра: **конструктор пещерных ходов**. Дети должны иметь возможность устраивать пещеры с узкими и широкими пролазами. Такие норы должны легко открываться ребёнком изнутри, если внезапно он испугался или просто испытал дискомфорт. Хорошо бы в норах были сужения, а на концах ходов были пробки, которые требовалось бы выбивать.

8. Строительство

Хорошо, если бы у детей были такие конструкции физкультурного комплекса, опираясь на которые можно было строить многоэтажные дома, корабли, самолёты, машины и т.п. Строить этажи можно из горизонтальных досок и сетей - а наполнять съёмными игровыми элементами.

Тот ФК, который описан в этой книге - вполне подходит! Дети часто его приспособливают под свои строительные замыслы.

9. Тир и игра в мяч

Позади площадки, на которой развешены цели, хорошо бы установить наклонный жёлоб (или два), по которому брошенные мячи прикатывались бы обратно к детям.

Всевозможные конструкции и предметы, которые по разному звучат при попадании в них с разной силой.

Хорошо бы зал с физкультурным комплексом легко превращался в тир, где на разном расстоянии и на разной высоте стояли бы предметы для сбивания. Бросаемые предметы (не только мячи) должны быть разнообразны по размеру, форме и весу.

Можно использовать подвесные мячи на резинках или верёвках для метания или бросков. Тогда предметы после броска будут возвращаться.

Хорошо бы такие тир с подвесными мишенями и возвращающимися метательными снарядами устраивать и на улице.

Разнообразные воланчики и мячи тоже хорошо бы подвешивать, чтобы, играя, не нужно было всё время бегать их подбирать. Это приспособление помогает легко научиться играть ракеткой, чеканить мяч или воланчик.

Хорошо бы и футбольные мячи привязывать, чтобы они не могли укатиться! Например, к ноге! Или к кольцу в земле.

Для свободной игры в мяч на территории детского сада нужна площадка, огороженная высокой сетью.

10. Города и ландшафты

Хорошо бы привычные на площадках рукоходы, горки, машины, кораблики, беседки и т.д. располагать плотной группой, рядом друг с другом, чтобы с одной можно было перелезть на другую, двигаясь в разных направлениях.

Хорошо бы территорию детского сада превратить в пересечённую местность - с пригорками, оврагами, мостиками, песчаными зонами и валунами, благоустроенной кучей брёвен и пеньков. Горки и холмы разной высоты - со склонами где - пологими, где - почти отвесными.

Приятно было бы видеть сад низкорослых, раскидистых деревьев для лазания, соединённых между собой верёвочными лианами. (Расположение лиан от земли: на высоте 50 см, 1 м, 1,5 метра). А на всех стенах, заборах и столбах установить бы удобные, безопасные зацепы, по которым можно было бы лазить!

11. Борьба

Хорошо бы подвесить на верёвках и растяжках боксёрские груши, мешки и всевозможных чудовищ (с мягкой поверхностью и не очень тяжёлых)! Таких, чтобы по ним можно было даже лазить. А уж тем более, бороться с ними: хватать, толкать, тянуть - и сражаться: колошматить руками, ногами и специальным оружием - мягкими крепкими палками, пластмассовыми бутылками.

Жаль, что мягкие крепкие палки у нас не растут... Придётся пока пользоваться поролоновыми.

Сейчас есть много запатентованных игровых и спортивных снарядов для отработки ударной и бросковой техники, которые могут вам в организации прекрасных уголков юного борца.

12. Раскачивание

Хорошо бы устроить зоны для раскачивания - в помещении и на улице - состоящие из различных гимнастических снарядов. Простейшие из них описаны в главе про устройство ФК. Можно использовать традиционные верёвочные качели вместе с мягким трапом - и во время раскачивания перелезть со снаряда на снаряд, качаться стоя и сидя на разной высоте.

Или на нижнюю часть вертикальной сети подвешиваются качели - одни дети качаются, другие - лазают по сетям.

А ещё можно качаться на подвешенных кубах из верёвок и жердей - одновременно можно и качаться и перелезть.

Несколько качелей, соединённых вместе, на которых сидящие поодиночке могут раскачаться только совместными усилиями.

А ещё такие гибридные конструкции можно вешать над «мягкой ямой» или бассейном.

Чтобы уменьшить вероятность травм, все раскачивающиеся снаряды надо обязательно подвешивать или на капроновых тросах, или на тонких цепях. Качели должны быть лёгкими и обшиты губчатой резиной. (На практике оказываются опасными не столько падения с качелей, сколько удары об них).

13. Лаборатории

Ещё хороши по соседству со всем этим «научные» лаборатории: по изучению воды, камней, огня, воздуха, песка, книжек и разных непонятных вещей и явлений.

Ведь всё, что тут придумывали, это тоже лаборатория - по исследованию самого себя и мира через движение!

14. Наивно-изумрудная мечта

Найти бы спонсора.

Умение делать то же самое по-другому и органически вписываться в «не своё» творчество является одной из базовых способностей человека, и этому нужно учить детей и учиться самому

ТАЙНОЕ ТОПЛИВО ИГРЫ

Глава 3.1

ПРО ИГРЫ ВЗРОСЛЫЕ

Говорят, что наша жизнь - игра. Но в ней правила часто не объясняются. Нужно самому догадаться, когда и по каким правилам действовать. В детской улично-дворовой игре это отчасти есть, когда ребёнку нужно включиться в незнакомую игру.

В нашей с вами жизни правила могут меняться по ходу дела без объявления и объяснений. «По-моему, они играют совсем не так. Справедливости никакой, правил нет, а если есть, то никто их не соблюдает», - удивлялась Алиса в книге Льюиса Кэрролла. К сожалению, в современном мире всё больше появляется «игр», в которых организаторы тебя убеждают, что правила одни, а на самом деле другие. Тот, кто организует «игру», может постоянно менять правила без объяснений и в свою пользу. Я думаю, это связано с общими проблемами нравственности. Несмотря на это, человеку нужно поступать по совести, ориентируясь на общечеловеческие (христианские) ценности, даже если существует угроза его жизни или жизни его близких.

Итак, в жизни бывает:

1. правила стабильны и открыты всем;

2. правила стабильны, но они скрыты;

3. правила меняются по ходу дела без объявлений и разъяснений;

4. правила заявлены одни, «игра» ведётся по другим и организаторы в любой момент могут их изменить в свою пользу.

А теперь давайте думать, какими же должны быть игры наших детей и чему они должны их научить, чтобы, став взрослыми, дети были готовы жить по совести в современном мире?

ПРО ИГРЫ ДЕТСКИЕ, ДВОРОВЫЕ...

Песочницы, куклы, машинки - через эти игры можно все жизненные ситуации с ребёнком прожить, проговорить всё-всё-всё... Но этого мы не делаем. Это всё стихия, брошенная на произвол. Может быть, так и надо? Пусть дети сами играют - у них это лучше получается.

Однако улично-дворовая разновозрастная игровая среда повсеместно исчезает. И в больших городах её, вероятно, уже нет. Жизнь меняется слишком быстро, чтобы детская игра успевала за ней. Отдельная квартира и телевизор способствуют формированию психологии индивидуалиста и потребителя. Современная развлекательная игровая культура уводит нас от реальности в мир фантазии и иллюзий. Компьютерные игры зачастую мощно формируют мировоззрение, далёкое от общечеловеческих ценностей. Наверное, никто, кроме нас, не поможет нашим детям хотя бы частично восстановить так хорошо знакомый большинству из нас с детства замечательный мир дворовой игры.

В дворовой среде сохраняются и передаются, через игру в том числе, и нравственные традиции народа. Разновозрастность дворовой компании позволяет накапливать и удерживать лучшие игровые традиции общества. Двор порождает бесконечную игру. Там всегда интересно. Почему интересно? Не знаю. Помню только, как меня нестерпимо тянуло во двор, и часы пролетали там, как минуты. Там всегда кто-то был или выходил по первому зову.

Благодаря множеству обстоятельств, возникающих неожиданным образом, множеству контактов с разными детьми и взрослыми, я (ребёнок) мог себя во многом попробовать: и в «Казаках-разбойниках», и на футбольном поле, в ножичках, даже в игре «Дочки-матери». Двор был огромным миром возможностей, проб себя в разном и бесстрастном судьёй, кто ты есть на самом деле. Но и всё худое и гаденькое могло существовать в этом пространстве, несмотря на то, что большая часть двора находилась под бдительным оком доброжелательных бабушек. Бабульки (о, чудо!) без крайней необходимости в наш мир не вмешивались и были единодушны в нравственных оценках с нашими родителями.

Да, современный мир наполняется телевидением, Интернетом, стадионами, но чего он лишается? Мы сможем это по-настоящему оценить только тогда, когда совсем исчезнет дворовая игра.

Теперь понимаю, что в том дворе моего детства не хватало заинтересованного игротехника, который, играя с правилами и обстоятельствами, помогал бы ребёнку совершенствоваться в привычных ролях и осваивать новые, незаметно (косвенным образом) развивал бы их способности и

помогал бы нравственному (духовному) становлению детского коллектива. Всё-таки двор - это стихийная организация, где дети играют роли, свойственные им по жизни. А хорошо бы доброжелательный наблюдатель подсказал: «А вот ещё такая игра есть. Попробуй себя в новой роли. У тебя обязательно получится. Не бойся!», «А давайте мы чуть-чуть правила изменим. Будем командовать по очереди» и т. д. Проработав много лет учителем, я вдруг неожиданно для себя понял, что на занятиях неосознанно пытался хотя бы отчасти воссоздать мир двора моего детства.

В ИГРЕ ВСЕГДА МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ...

- **Во-первых, образность;** с этого начинают малыши. Переведите действия в образный ряд (птички полетели, лягушки запрыгали) - и игра началась.

- **Во-вторых, правила и ситуации, провоцирующие появление неких задач, которые хочется решить;** это игры с определёнными правилами, и импровизация в рамках этих правил («Дочки-матери», «Казачьи-разбойники», салочки, футбол и т.п.). Вот и вся игра.

Большинство образов на моих занятиях придумывают и поддерживают сами дети. Моря с акулами, болота с крокодилами, ядовитые деревья в джунглях... Я часто ухожу от образов специально. Объясняю серьёзно, сухим голосом, занудно, сбивчиво и косноязычно. Для меня это проверка. Если детям по-прежнему интересно то, что я им предлагаю, значит, не образность их мотивирует, а произошло (как я надеюсь) попадание в их потребность решать задачи данного уровня («на дружбу», на честность, на преодоление, на память, на сообразительность и т. п.). Если это получается, игра их заводит, наполняет образами и вместе с ними «выползает» из физкультурного зала в группу, класс, двор.

В то же время образы помогают мне управлять ситуацией на занятии. Допустим, дети пришли к вам вялые и сонные. «Рисуем» им картину: они, как стрижи в воздухе, резво и энергично носятся по площадке. Если слишком разбушевались, не могут остановиться - живописуем, как осаленные мгновенно замерзают и деревенеют. Не решаются бежать - сравниваем их со стремительным ураганом. Робкому и нерешительному говорим, что он - леопард, бросающийся на добычу. Если ребёнок так сильно боится, что не может войти в игру, дайте ему «шапку-невидимку» (когда она на нём, его салить нельзя). Для таких детей можно обозначить на игровой площадке «домики», где они могут на время спрятаться. Работает это всегда, если педагог верит в то, что описывает.

Обычно взрослые, вводя образы и правила в игру, мало понимают её логику. В такой игре почти нет движения. Дети, чувствуя, что в ситуации мало жизни, быстро остывают. Как дать импульс игре? Очень просто. Начинаем играть в то же самое, но в другом месте, другим способом или по другим правилам.

Изменим место действия. Будем играть, например, в салочки по одним и тем же правилам в коридоре, в учебном классе, в подвале, между стойками физкультурного комплекса, лазая по физкультурному комплексу и т.п. Нужно поработать на выносливость (на физические качества), тогда устроим салочки на большом расстоянии. Хотим поработать на ловкость - будем играть на пересечённой местности и т.п.

Тот же принцип относится и к любому другому учебному предмету. Можно заниматься, например, физикой на чердаке, на крыше, прогуливаясь по улицам или сидя на деревьях.

Изменим способ действия (не изменяя правила). Играем в те же самые салочки, прыгая на одной ножке, ползая по-пластунски, двигаясь в паре, держась за руки и т. д.

Изменяем правила. Перечислим просто некоторые варианты одной игры:

- «Салочки-пересекалочки»,
- «Салочки-приседалочки»,
- «Салочки с домиком»,
- «Салочки с домиком, сгорающим от волшебной фразы»,
- «Салочки-бросалочки» (салим мячом или элементом мягкого конструктора, или лентой, как в художественной гимнастике, и т.п.),

- «Салочки-бросалочки с защитой» (от броска можно защититься или щитом, или мягкой палкой, или тебя защищает товарищ),
- «Обусловленные салочки» (например, девочек можно салить только за левую руку, а мальчиков - за правую, по сигналу правила могут меняться),
- «Салочки с выбыванием» и т.д.

Наверное, любая игра может стать неисчерпаемой и быть всегда интересной, если делать то же самое в другом месте и по-другому.

Интересно, что через увеличение количества правил можно увеличить степень самоконтроля и уменьшить подвижность игры. Правила - это некоторые ограничения «что можно, а что нельзя». Правила надо соблюдать. Либо ты сам рамки держишь, либо судья следит, ограничивает, контролирует. Эти правила можем бесконечно придумывать и добавлять в игру. Например, нельзя выводить за линию мяч, или играть руками можно только в определённом месте площадки, или разделим поле пополам - с одной стороны держим клюшку в правой руке, с другой - в левой. Как только вводится больше правил, играющим приходится больше контролировать себя.

Чем больше правил, чем чаще мы их меняем - тем сложнее их помнить и соблюдать. И это является отличным средством для тренировки памяти и мышления.

ДЕЛАЯ ОДНО И ТО ЖЕ, НИКОГДА НЕ ПОВТОРЯЙСЯ

На начальном этапе, когда происходит запечатление игры, правила должны быть неизменны. Ситуация аналогична той, когда дети требуют одинакового прочтения одной и той же сказки, все вариации взрослого пресекаются ребёнком.

А вот далее игра может существовать только изменяясь. Если наша игра моделирует жизнь, то в реальности ситуации никогда полностью не повторяются («в одну реку нельзя войти дважды»). Отсюда и принцип - делая одно и то же, никогда не повторяйся.

И в этом смысле логика игры никогда не исчезает в спонтанной детской игре, во дворе. В дворовой игре есть стабильные архетипы и их вариации, создающие бесконечное многообразие. В этом и заключена живучесть игры - в её стабильности и вариативности. И было бы здорово взрослому, педагогу, игротехнику научиться это чувствовать, понимать и уметь в это играть **- оставляя стабильными некие принципы, свободно импровизировать в пространстве игры.** Поступая так, учитель пробует хотя бы отчасти наполнить свой урок жизнью, а ребёнок учится органически вписываться в творчество другого. Умение делать то же самое по-другому и **органически вписываться в «не твоё» творчество** является одной из базовых способностей - потребностей человека, и этому нужно учить детей и учиться самому.

Например, **«Круговая лапта»** или, по-дворовому, **«Вышибалы».** Общая канва остаётся (нужно увернуться от брошенного мяча), но появляются бесконечные вариации.

Например, по команде «салют» мяч бросается вверх и все должны сделать определённое действие, пока мяч не упал. По команде «картошка» все должны перепрыгнуть через катящийся мяч. По команде «семейная фотография» все должны встать вместе, но успеть разбежаться после броска и т.д.

Если нужно быстро выиграть, то те дети, которые метко и сильно бросают, встают вперёд, а остальные подают им мячи. Если же нужно, чтобы все дети побывали в разных ролях, то бросают по очереди.

Учимся сотрудничать, тренируемся на взаимочувствие - играем парами: взявшись за руки, убегаем от мяча и, не расцепляя рук, бросаем мячи. Хотим потренироваться в равновесии - играем «на кочках» (на полу маты или обручи), перемещаться можно, только перепрыгивая. Можно ещё барьеры или кубики мягкого конструктора между «кочками» поставить, устроить «бурелом». А можно играть, стоя на гимнастической скамейке, - создаём ситуацию риска (для нетренированных детей кладём мат под скамейку и на скамейку).

Если игра моделирует типичные жизненные ситуации взрослого мира, а жизнь изменяется, должна ли меняться детская игра? Если - да, то как помочь ей измениться?

С ЧЕГО НАЧАТЬ И К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ?

Если любую игру можно сделать бесконечной, то как ориентироваться в этом огромном мире игр?

	<i>Внутреннее</i>		<i>Внешнее</i>
Духовное	Совість		Нравственность
Душевное	Эмоционально-образное начало	Волевое начало	Абстрактно-логическое
Телесное	Выносливость		Ловкость
	Быстрота	Гибкость	Сила

Помню, в институте после того, как мы «прошли» подвижные игры (поиграли и всё записали), я с недоумением и грустью глядел в свою толстенную тетрадь, понимая, что логику применения игры я так и не уразумел. Для того, чтобы разобраться в мире игры, нужно его как-то структурировать. Например, его можно рассмотреть с точки зрения целей и задач. Нужно только понимать, что какие бы мы цели и задачи ни заявляли в своих конспектах, реально мы руководствуемся своими главными внутренними жизненными ценностями - а они, к сожалению, часто не осознаны.

Для меня, как для педагога, важно, какую педагогическую ситуацию вокруг всего этого выстроить и по какой логике она будут развиваться. Ведь у меня есть представления о том, что такое хорошо, что такое плохо, и в зависимости от этих ценностей я пытаюсь повлиять на ход игры.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ?

В начале моей работы учителем меня очень удивляло, как после очередной инструкции слыше, о том, что нужно работать по-новому, большая часть учителей на педсовете заявляла, что уже «перестроилась», хотя их уроки совершенно не изменились.

Цели и задачи можно структурировать и классифицировать по-разному. Мне легче исходить из представлений о человеке, как носителе телесного, душевного и духовного.

Телесного человека можно рассматривать через традиционный взгляд на физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила. Их легко увидеть, измерить и изменить.

Человека **душевного** можно представить как эмоционально-образное, абстрактно-логическое (лево- и правополушарное) и волевое начало. Эти качества труднее увидеть, измерить и изменить.

Духовное в человеке - это тайна. Но внешне об этом мы можем судить по поступкам человека, по его «практическому мировоззрению» (нравственности). Внутренне духовное проявляется в голосе совести, если мы его не заглушаем.

Главные учителя моей жизни всегда пытались помочь мне увидеть себя внутреннего, в том числе и прояснить внутренние цели. Но, пожалуй, больше всего мне помог многолетний опыт исповеди у своего духовника.

Под таким углом зрения становятся яснее и задачи физкультурного воспитания, и возможности игры.

ПО ДОРОГЕ К САМОМУ ВАЖНОМУ

Практически всегда стоит начинать с того, что интересно детям и постепенно пытаться идти с ними к тому, что считаем самым важным.

- Мы с ребятами на занятиях пробуем моделировать ситуации преодоления, сотрудничества, переговоров, взаимочувствия и т. д. Время от времени я стараюсь объяснить детям, на что это задание направлено. Говорю, что задание с закрытыми глазами - это на **честность**. Открывать глаза, даже во время выполнения рискованных упражнений, нельзя. Но если уж так вышло, что глаза открылись, то нужно посчитать, сколько раз. После выполнения показываем на пальцах результат. В данном случае меня больше радует не точное выполнение упражнения, а спокойное честное признание. В жизни ведь так трудно увидеть своё несовершенство, а ещё труднее сознаться в этом с доброжелательным отношением к себе.

- В ситуациях с хаотическим движением тренируемся в **бережном отношении к другим** и, в случае столкновения, в **доброжелательном разрешении конфликта**. Например, можно играть в

«Парные салочки» в ограниченном пространстве, когда все игроки разбиваются на пары, и одна пара должна осалить другую.

- В упражнениях «**на дружбу**» задание даётся паре или команде. Без взаимочувствия и умения договариваться оно не получится. Можно играть во все подвижные игры («Салочки», «Колдунчики», «Вышибалы», футбол и т.п.), держась друг за друга разными способами (парами, тройками и т.д.). Можно путешествовать по физкультурному комплексу, помогая друг другу действием или советом. Можно преодолевать полосу препятствий, перенося какой-либо предмет командой. В этих упражнениях в первую очередь оценивается не внешний результат, а слаженные действия команды. Дети начинают ценить верных друзей, на которых можно положиться.

Дети органически принимают это. Ведь подобным образом перед ними возникает посильная, но полноценная модель жизни.

Игра похожа на влюблённость. Включаются другие механизмы: не замечаешь время, испытываешь душевный подъём, находишься в творческом состоянии, придумываешь новое, не можешь застыть в одних и тех же формах.

В общем, игра - это когда мне интересно, всё остальное в жизни - не игра.

Как только постигаешь, что правила в игре для чего-то существуют, сразу видишь, как их можно варьировать.

И под разные цели любая игра изменяется.

В такой ситуации всё время можно работать интересно и с пользой для детей.

Любая игра становится неисчерпаемой.

ПРЯТКИ С ВАРИАЦИЯМИ

Глава 3.2, рассказанная Валентиной Грубниковой

Настало Время Прятков. Зал маленький, но наполненный множеством деталей мягкого конструктора, поэтому дети прячутся за и под деталями. В один угол, прикрывшись конструктором, иногда набивается до двадцати человек. Ведущий-искатель ищет, находясь в определённом месте, заранее известном всем играющим. Найденным считается тот, кого искатель со своего места увидел и назвал по имени.

А теперь вариации. Комментирует их воспитатель Валентина Васильевна.

Вариант 1. «Спрятаться на счёт»

Промежуток времени, отведённый на «спрятывание», постепенно уменьшается.

«Когда эта игра только вводилась, то ведущим был взрослый. С закрытыми глазами он считал до 10, давая возможность спрятаться. Потом усложнили игру, сокращая счёт. Ведущий считал до 9, потом до 8, до 7, до 6 и так далее (даже на счёт «1» дети успевали спрятаться!). Иногда ведущий менял место наблюдения. На последних занятиях в конце года искателями становилась целая команда, тогда считали до 10».

Вариант 2. Прячемся, не передвигая предметы

«И ведь как прячутся! Дружба, детская доброта - найдёшь первого, так этот проигравший старается сесть, прикрыв собой других от ведущего».

Вариант 3. Спрячьтесь друг за друга

Какая из команд сохранит больше человек, спрячься за одним или двумя игроками?

Вариант 4. «Сардины»

Этот вариант мы нашли в Интернете. Прячется один человек. Все его ищут. Кто нашёл - прячется вместе с ним.

Вариант 5. «Ленивый» педагог

Взрослый прячется от детей. Как только дети его найдут, начинаются занятия.

«Странные» дети почему-то стремятся найти учителя побыстрее, сами разбиваются на команды и «прочёсывают» местность.

Вариант 6. Командные прятки

Прячемся командой (количество человек в команде меняется). Можно команду сцепить разными способами. Например, руки на плечи. Если играют втроём, то средний оказывается в очень неудобном положении и ему надо всячески помогать.

Вариант 7. Прятки в убежищах

Можно произвольно разбросать мягкий конструктор, можно строить дома из предметов, находящихся в спортивном зале. Условие: команда должна каждый раз перепрятаться в другом домике. Командам придётся быстро договариваться: кто - куда.

«Однажды интересно получилось. Предложила ребятам разбиться на группы по четыре человека, не объяснив задания. Неожиданно появилась группа из семи человек (почему-то не смогли договориться).

Дала ребятам задание: «каждая команда должна построить себе дом-убежище из предметов, находящихся в спортивном зале». После строительства жилищ я объявила: «А теперь время прятков! Считаю до 5. Всем спрятаться в свой дом!» (Примечание: прятаться можно в убежище и за него). Представляете, как трудно пришлось группе из 7 человек - ой-ой-ой! Но на этом трудности не заканчивались. На определённый счёт команды должны были перебежать по часовой стрелке до другого дома и там спрятаться. А дома-то все разные - никто же не знал, с какой целью строили».

Вариант 8. Перемещаться при прятках только звероботически

(только ползая, только гусиным шагом...)

Вариант 9. Перемена мест ведущего

Ведущий может менять место наблюдения - поиска (может искать не сходя с определённого места, или может двигаться только по определённой линии, может перемещаться по вертикали - по физкультурному комплексу, может сверху смотреть, может лёжа на полу искать...) Дети при объяснении должны представить сектор обзора водящего.

ВИДИТЕ, ПРЯТКИ НЕИСТОЩИМЫ!

Но как только игра запущена, я тут же отхожу в сторону и не мешаю ей... предоставляю игре самой выбирать русло, самой жить и развиваться.

И при всём азарте нужно уметь тормозить, останавливаться и выходить из игры.

Ведь в настоящей детской спонтанной игре **интерес** заложен сам по себе. Назовём интерес другим словом - **энергия**. Играющий так увлекается, что готов снова и снова пробовать то, что у него не получается. Это очень важно, топливо положительных эмоций помогает преодолеть трудности и поверить, что у тебя обязательно получится.

Кроме энергии в игре есть **свобода, спонтанность**. Ситуации рождаются неожиданно и их нужно разрешить мгновенно. Это тоже условие живучести игры. В новых обстоятельствах играющий должен предложить новый ход, новую стратегию, чтобы выиграть, что в свою очередь тоже может повлиять на изменение хода игры. И даже если ты проигрываешь, то благодаря свойству игры в тебе поддерживается интерес, и ты готов ещё раз сразиться... И учиться, чтобы достигать успеха.

И при такой энергичной спонтанности я, как учитель, оказываюсь не самым главным и внушительным персонажем. Я вроде бы обучаю не обучая. Конечно, чаще всего обстоятельства и правила задаю я, и взгляд со стороны могу дать, и новые идеи подкинуть. Но потом игра начинает развиваться в своей логике и часто выводит совсем на другое, не мною задуманное. Это всё равно здорово, значит, на что-то новое, важное выходим - не пропустить бы! Уж такова природа игры.

Тому, у кого нет опыта преодоления, борьбы, победы, тому не из чего выбирать; тому в конфликте остаётся только покорность или бегство.

Но как дать опыт преодоления нашим детям?

ДЕТСКИЕ ПРОТИВОБОРСТВА И НАУКА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Глава 3.3

ЗАЧЕМ НУЖНА БОРЬБА МЕЖДУ МАЛЫШАМИ?

Воспитанием дошкольников в основном занимаются женщины. И остаётся открытым вопрос: а нужно ли учить женщин-педагогов тренировать детей в ситуации конфликта, т.е. в борьбе? Всё-таки это не свойственно их природе. С другой стороны, познакомившись с борьбой, женщины правильнее смогут относиться к вопросам воспитания мальчишек. Меньше будет запретов, у воспитательниц появится чутьё на меру, степень конфликта, что нужно поддерживать, к чему побуждать, а что запрещать.

С мужчинами-тренерами (особенно теми, кто специализируется на восточных единоборствах), тоже не всё так просто. Они часто предлагают стратегию «око за око, зуб за зуб», на агрессию отвечать агрессией. Но ведь инфантильные мужчины, не прошедшие школу единоборств, сами не способны защитить ни себя, ни окружающих. Нам кажется, мы воспитываем мягкость и интеллигентность, а на деле - культивируем неспособность противостоять злу силой, прививаем образ готовой жертвы. А если есть жертва, то злодей найдётся.

Зачем всё-таки нужна борьба с малышами?

Во-первых, самое простое и важное на занятиях элементарной борьбой - это через плотный контакт насытить потребность в телесном общении между детьми и родителями, детьми и другими детьми. Такая щенячья возня... Но дети к ней стремятся, и не случайно.

Во-вторых, на занятиях по элементарной борьбе можно учиться правильно реагировать на ситуацию конфликта. У интеллигентных (хороших) мальчиков порой надо преодолеть неспособность толкнуть, ударить противника, так как в определённой ситуации человек может и должен ударить. Здесь всё упирается в меру. Если противник видит в вас уверенное поведение, то он, скорее всего, не нападёт. А псевдосмирное поведение провоцирует во многих случаях агрессию. По большому счёту мы не знаем, что такое смирение. Ведь оно должно включать доброжелательность, открытость, видение и ведение ситуации, т.е. уверенное поведение.

В-третьих, только созданием культурного места для противоборств можно способствовать воспитанию культурного отношения к ним. Ведь всегда есть группа мальчишек, которая в рамках сильного запрета выплёскивает накопившуюся агрессию в уличную бесконтрольную среду. Там практически любая ситуация превращается в конфликт, жизнь и здоровье теряют ценность, а побеждает тот, кто вбрасывает больше сил и негативных эмоций в «неокультуренный» конфликт. Это путь к деградации. А культивирование опытов доброжелательного противоборства, чуткого, мудрого поведения в конфликте - хорошая прививка и от агрессии, и от беспомощности.

Подготовка воина когда-то начиналась с подвижных игр в нежном возрасте. Думаю, что в большинство из этих игр мы играем до сих пор, только они потеряли для нас свой первоначальный смысл. Мы слишком упростили смыслы наших игр («Салочки», «Жмурки», «Ловишки»), преследуя лишь одну цель - формирование двигательных качеств. А давайте посмотрим на хорошо известные нам игры с позиций боевых техник, которые делятся на ударные и бросковые. А мы за основу возьмём две игры - «Салочки» и «Ловишки». «Салочки», по существу, это символический удар и уклонение от него, а «Ловишки» - это элемент начала борьбы - захват.

СТРАХИ И ЗАКОНЫ КОНФЛИКТА

Профессиональные психологи, наверняка, лучше могут рассказать о стратегии поведения в конфликте. Расскажу, как учили меня.

Что является топливом для конфликта? С одной стороны - неполноценность, жаждущая самоутверждения (самолюбие и тщеславие), с другой - страх, парализующий волю к сопротивлению. В конфликт вступают либо две неполноценности, не могущие отступить, боящиеся «потерять лицо», либо чья-то неполноценность самоутверждается на безвольной жертве.

Оказавшись в конфликте, надо уметь выйти из стихийно складывающихся ролей жертвы, спасателя или агрессора - и посмотреть на ситуацию взглядом отстранённого наблюдателя, исследователя. Только не увязая эмоционально в ситуации, можно увидеть способы выхода из конфликта. Вообще с внутренне уравновешенным и доброжелательным исследователем тяжело развивать конфликт.

Итак, наша основная задача при организации детских противоборств и поединков - сделать так, чтобы, играя, дети научились спокойно разрешать конфликты, в том числе и телесные; чтобы страх (если он появился) не вызывал у них ни эффекта агрессии, ни аффекта загнанной жертвы.

Борьба присутствует на всех уровнях и в разных областях человеческой жизни. Самый высший смысл - это духовная брань, это твоя внутренняя борьба со страстями (как побеждать в себе худшее, возвращать лучшее - то, чем занимаются подвижники). В христианской традиции это борьба за спасение, борьба с тьмой в себе и в мире.

Но мы всегда движемся от внешнего к внутреннему, от грубого к утончённому, от более низкого уровня к более высокому. Значит, и на занятиях придерживаемся той же логики: сначала мы должны научиться бороться телесно, бороться эмоционально, интеллектуально, а потом духовно, нравственно бороться. И обязательно научиться побеждать!

Поэтому борьба - это не так просто. Это один из смыслов жизни человека и способ существования. Такова природа этого мира.

Наша борьба - это некий телесный опыт понимания про что-то важное, вплоть до смысла жизни. Но это должно ещё закрепиться в эмоциональном, в интеллектуальном и, в конце концов, в духовном. С любым возрастом стоит начинать с телесного опыта, не забывая о дальнейшем продвижении через эмоционально-интеллектуальное - к духовному.

КАК РОЖДАЕТСЯ БОЕЦ. ПЕРВОЕ ДЕТСКОЕ ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ

В любом деле важно первое запечатление ситуации, первый жизненный опыт. Вот противоречивый пример из детства моего знакомого. Ему тогда было четыре года, его другу - лет шесть. Вместе во дворе играли, дружили, ссорились. Старший мальчик, пользуясь своим превосходством в силе, частенько обижал четырёхлетнего. И когда мама малыша приходила к матери шестилетнего и жаловалась, та отвечала: «Ничего, пусть дети сами разберутся».

И вот однажды старший, играя, видимо, без всякой злобы, запустил камнем и попал в ногу малышу. Малышу, конечно, стало больно, но не столько больно, сколько обидно. Он не нашёлся, что сделать, в очередной раз заплакал и побежал к мамке жаловаться.

И вот тут мама дала сыну неожиданный совет. Она сказала: «Не хнычь. Ты должен быть мужчиной. Возьми палку, подойди и дай ему сдачи». Друг рассказывает, что он почти не спал ночью, всё думал, не мог решиться на такой поступок. Во-первых, надо было напасть на старшего и более сильного, во-вторых, ударить палкой! Казалось, что это просто невозможно.

Но малыш очень доверял маме и решился. Вышел во двор, долго подыскивал подходящую палку, нашёл, взял в руки и стал с ней ходить. «Я всё ходил с палкой и думал, всё представлял, как это должно произойти. У меня не хватало духа ударить. Вдруг выскочил мой товарищ - мой обидчик. Он, конечно, забыл про вчерашнюю историю, радостно бросился ко мне, стал мне что-то рассказывать, куда-то потащил меня. И вот в какой-то момент он повернулся ко мне спиной... Но я-то должен был сделать то, что посоветовала мне мама. Я собрался с духом и двинул ему палкой по голове. Он с удивлением обернулся и посмотрел на меня. У меня мелькнула мысль: «Наверно, ему не больно, раз он не плачет». И я ударил его ещё раз в лоб. У него потекли слёзы, он с рёвом и криком бросился домой.

Палка вывалилась из моих рук. Я тоже с рёвом бросился к своей мамке. Всклипывая, я забрался под стол с длинной скатертью в надежде спрятаться ото всех и там замер. К нам прибежала рассерженная мама старшего мальчика. Но тут и моя мама без тени смущения сказала: «Ничего, мальчики сами разберутся». Эту историю я запомнил на всю жизнь».

Больше всего меня поразило, как он описывал свои переживания. Как долго не мог решиться и, наконец, решился, как изумили его слова матери. («Если б такое сказал кто-то другой, я бы не сделал этого»).

Вот так, думаю, родился боец. Но рождение бойца - это ведь ещё не всё. Одно дело - может ли он до конца постоять за правду, другое - что он считает правым и неправым, за что готов биться и что готов отстаивать «не щадя живота своего».

В детстве ещё нет устойчивых нравственных категорий, есть только опыт преодоления себя. Но за всем этим ещё дышит ветхозаветная мораль «око за око, зуб за зуб» (за камень по ноге - палкой по голове).

Только созданием культурного места для противоборств можно способствовать воспитанию культурного отношения к ним.

Долго ещё нужно расти, чтобы научиться понимать и чувствовать, в каких ситуациях можно так поступать, а в каких - нельзя. Везде, где нет меры, где разрушены нравственные ценности, любые победы превращаются в фарс или в трагедию...

Но эта дальнейшая, нравственная сторона дела не отменяет первоначальной проблемы. Для готовности сделать нравственный выбор вообще должна быть возможность выбора: или покориться (убежать), или вступить в бой с несправедливостью и неправдой. Но ведь для наших детей по большей части выбора нет. Тому, у кого нет опыта преодоления, борьбы, победы, тому не из чего выбирать; у того есть только покорность и бегство.

Как такой опыт дать нашим детям? Непонятно, нет рецептов. Любое повторение рассказанной истории будет ошибкой. Но взрослый, наставник должен понимать, что бойцу за правое дело необходимо «родиться». Сам по себе ни в каких спортивных залах боец не рождается.

В спорте, по большей части, происходит отсев менее способных. Боец рождается в преодолении. И чрезвычайно важно первое детское запечатление, во многом определяющее нашу дальнейшую жизнь. Важно получить опыт победы над более сильным противником, т.е. решиться вступить с ним в поединок и победить.

ДВОЙНОЕ ДНО ПРОСТЫХ ТРАДИЦИЙ

Народные «салочки», «топтуны», «ловишки», «колдунчики» - это всё опосредованное обучение борьбе.

«Салочки» - имитация ударов. «Ловишки» - как только появляется правило на удержание пойманного и правило, позволяющее пойманному вырваться - становятся борьбой. (Например, можно удерживать пойманного на счёт «пять», если не вырвался, то пойман).

А вот «Колдунчики»: осаленный замирает в «зверобатической» неудобной позе. Во-первых, удержание позы предполагает большую физическую нагрузку, а во-вторых, из этой позы трудно будет выручать-расколдовывать. Например, если это упор лёжа - а расколдовывать мы попросим только за пятку левой ноги. Сразу игра принимает очень атлетический характер.

Если в игре партнёрам приходится **держаться друг за друга**, то это заставляет действовать их, как единое целое. Не договариваясь, каждому в паре приходится угадывать движение партнёра и интуитивно вырабатывать стратегию совместного движения, чтобы успеть уклониться или догнать. Сперва руки разрываются, но дети учатся понимать друг друга без слов. Можно менять захват: за кисти, под руки, за талию. А можно вставать в команды по три и четыре человека. Можно вставать спина к спине, сцепив локти. Усложняем ситуации, а игра продолжается.

Постепенно осваиваем игры с более сложными правилами. Если не получается, то возвращаемся к более простым играм.

САЛОЧКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПОЕДИНКИ

Вернёмся к «Салочкам» и посмотрим на возможную логику последовательного усложнения.

1. Сперва всячески ограничиваем силу контакта. Салим лёгким касанием, ни в коем случае не больно. Важно, чтобы было совсем не страшно. Если есть страх телесного контакта (ведь у ребёнка может быть отрицательный опыт), то устанавливаем в игре тот уровень, который малыш для себя ощущает как безопасный. Салим, дотрагиваясь только до определённой части (кисти рук, локти, плечи...) Этот способ редко используется - хотя такое ограничение вызывает большой интерес у детей, ведь становится сложнее играть. Очень важно, чтобы ребёнок убедился, что телесный контакт не опасен. Вся парная и командная зверобатика - это телесный контакт, где мы должны пристраиваться друг к другу, вместе взаимодействовать.

2. А ещё можно салить только плечом. Игра затрудняется, и контакт получается более ощутимым, потому что можешь врезаться всей массой в партнёра. Или наоборот: салить можно только дотрагиваясь до спины, а руками защищаться. И вот «Салочки» приобретают другой вид, они уже почти напоминают поединок.

3. Увеличиваем силу осаливания - лёгкое касание сменяется шлепком, потом - ощутимыми ударами, сила осаливания постепенно возрастает.

4. «Салочки» предметами (мягкие мячики, более жёсткие мячи, более тяжёлые поролоновые, пластмассовые, резиновые, лёгкие, но жёсткие пластмассовые, тяжёлые резиновые мячики). Усложняем, уточняя, куда можно салить, куда - нельзя.

5. «Салочки» среди физкультурного комплекса - среди сложного насыщенного предметами пространства. Дети, бегая, должны учитывать пространство, не ударяться о стойки, лестницы, доски, уворачиваться от них, не мешать друг другу.

6. Удары колбасками-змейками (набитые поролоном, тряпками длинные мягкие трубы). Постепенно придаём жёсткость трубам. Внутри можно проложить лёгкую пластмассовую палку.

7. Самый предельный вариант: постепенный переход от «Салочек» к упражнениям «Удары палками». Сражаемся деревянной палкой в мягкой оболочке. Впрочем, это уже скорее для школьников. (А вот в подростковом возрасте можем играть в «Салочки» настоящими палками).

Но и дошкольников мы плавно подводим к ударной технике. Дети уже уклоняются, уворачиваются от ударов. Удары им теперь не страшны, они вполне могут переносить и боль от них.

ОТСТУПЛЕНИЕ О БОЛИ И ТЕРПЕНИИ

Боль - это всего лишь сигнал для более осторожного поведения, для внутренней мобилизации. Испытывать боль - это нормально, конечно, если боль не приводит к шоку. Мы же словесно всегда мальчишек призываем терпеть, показывать свою мужественность, требуем от них стойчески и спокойно переносить боль. Когда ребёнок больно ушибается (если ситуация не серьёзна), и ему хочется поплакать, то попробуйте на первом этапе продолжить увлечённо играть. И тогда чаще всего ребёнок долю секунды ещё подумает, заплакать или продолжить играть, и в абсолютном большинстве случаев продолжит игру. По большей части дети не обращают внимание на боль, когда интересно.

НА МАТЕ

Итак, через ряд усложнений приближаемся к поединку, который уже не выглядит таким страшным и сложным. Просто надо понимать, что за «Салочками» стоит ударная техника, а за «Ловишками» - борьба.

Обычно борьба происходит либо в стойке, либо лёжа. Но для малышей борьба стоя травмоопасна. **Надо, чтобы малышня уже перед началом борьбы или лежала, или двигалась на корточках, на четвереньках...** И многое окажется удобным делать шиворот-навыворот (не уложить на лопатки, а не дать подняться с лопаток и т.п.) Вот серия безопасных упражнений на мате (но только на одном, больше - будут разъезжаться).

Первый вариант. Задача: *столкнуть противника с мата, находясь в положении на четвереньках, лёжа, либо любым способом, но не вставая на ноги.* Победа обозначается разными вариантами: соперник половиной туловища оказался за матом или полностью за его пределами. В этих поединках используется зверобатика («медвежата», «паучки»...).

А вот другая серия заданий: *не дать сопернику подняться с лопаток, встать на ноги.* Один лежит на животе (на спине), другой держит его за руки, или за ноги. По хлопку лежащий должен встать, второй должен его удерживать. Один удерживает лежащего на лопатках, тот должен подняться. Или перевернуться на живот (или с живота перевернуться на спину). Вот вам, пожалуйста, освоение приёмов освобождения от захватов с нежного возраста, не обучая никакой специальной технике.

Борьба нескольких человек на одном мате. Двое держат одного за ноги, лежащий должен встать. Как - не объясняется. Даже слабым у сильных удаётся встать. Двое держат за руки: умудряются использовать силу одного против другого. Или на одного двое просто ложатся, а надо вылезти из-под них.

Контролировать правила могут помогать родители. Обычно у каждой пары есть судья-родитель, который подбадривает, успокаивает.

«МАШИНА СМЕРТИ»

Самая общеизвестная «машина смерти» - «удочка под ногами». Ведущий, стоя в середине круга, вращает верёвку над землей. Дети должны перепрыгнуть через неё. Но это не страшно. Страшно будет, если привязать к концу «удочки» резиновые кольца, с виду похожие на чугунные. Высота вращения верёвки может изменяться, тогда с определённого момента нужно будет не перепрыгивать, а приседать.

Привыкли к этому - начинаем раскручивать тяжёлую жёсткую верёвку. Далее - мягкую и затем жёсткую палку. На следующем этапе вращение неожиданно может меняться на противоположное.

Один раз игра «Машина смерти» начиналась словами: *«Сейчас буду бить палкой»*. Родители заволновались: «Почему такое страшное название?» Отвечаю: «Потому что моя задача - попытаться напугать детей, чтобы они научились противостоять своему страху и решились шагнуть навстречу неизведанному, опасному».

Грозная палка ритмично поднимается и опускается, со свистом рассекая воздух и громко ударяясь об пол. Надо успеть пробежать под палкой и не быть задетым. На первом занятии при виде опасности многие дети съёживаются и отступают назад. Но как-то сразу образуется восторженная очередь из тех, кто с горящими глазами готов устремиться вперёд. По нашим правилам пробегаешь под палкой тогда, когда внутренне готов.

Если нет - можешь снова и снова становиться в конец очереди, заряжаться верой от тех, у кого духу хватило пробежать. «Умная» палка, несмотря на грозные взмахи, почему-то едва касается робких, минует смелых и решительных, и чувствительно задевает наглых и самоуверенных.

Время подготовки для броска тоже может меняться. Вначале оно не ограничивается, затем понемногу сокращается. Взрослый считает: «Раз, два, три...». За три счёта каждый ребёнок должен собраться и пробежать. Не успел - становишься в конец очереди. Через некоторое время я с удивлением и восторгом смотрю на эту монолитную решительную команду, пробегающую на счёт «Раз; раз...» друг за другом без остановки.

Потом надо пробежать под двумя-тремя палками, расположенными подряд с небольшими промежутками. Сначала это получается только у тех, кто догадался, что между жерновами «машины смерти» есть безопасная зона, где можно отдохнуть и после сделать следующий бросок. Далее палки начинают двигаться в разном ритме и в разных направлениях, а зоны безопасности уменьшаются.

Справился с предложенными заданиями - преодолевай «жернова смерти» боком, вращаясь и разными «зверобатическими» способами («пауком», «червяком», «медвежонком» и т.п.).

Поначалу используем палку с поролоновой оплёткой, потом пластмассовую, деревянную. В конце концов, всегда находится тот, кто интересуется: «А нас будут бить железной палкой?» Приходится идти навстречу пожеланиям «трудящихся».

Для тренировки бойцов «нежного дошкольного возраста» можно раскачивать элементы мягкого конструктора. Вместо палки можно с разной скоростью вертикально вращать прыгалки (тяжёлую верёвку, верёвку с грузом). Палку можно заменить обручем, преодолевать который намного сложнее.

ИЗ ЧЕГО МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНОЕ ОРУЖИЕ?

Самая простая «шпага» для малышей - пустая мягкая пластмассовая бутылка. Лёгкая, ею почти невозможно ударить больно (правда, доньшко жестковато). Вооружаем всех бутылками и играем в «Салочки» по ногам. Бутылкой можно защищаться.

Можно фехтовать надувными игрушками - ими можно бесстрашно колошматить друг друга.

Возьмите поролоновые трубы, обшитые материей. Ими больно не хлестнёшь, но можно осалить. Поэтому можно махать от души.

Можно с этими трубами играть в «Салочки»: один вооружён трубой-шпагой, остальные уклоняются от трубы. А можно защищаться той же мягкой палкой - поролоновой трубой.

Сделали мягкие шпаги и фехтуем ими. Фехтуем мягкими палками. Разными руками, стоя, на коленях, лёжа, в зверобатических позах. Поначалу один защищается, другой - нападает. На первом этапе разрешаем проводить атаку только по ногам или по рукам. Позже салить можно дотронувшись или до живота, или до спины.

Как только появляется удар предметом, сразу появляется элемент честности. Только ты можешь честно сказать: осалили тебя или нет. С этим надо работать.

СКВОЗЬ ВНЕЗАПНЫЕ УГРОЗЫ

Наступает момент, когда у всех всё получается (ничем не запугаешь нынешнее поколение), значит, пришло время *«приключений с внезапными нападениями»*.

Путешествовать можно не только по спортивному залу, но и по всему детскому саду (или школе) и их окрестностям. Бежим, ползём, катимся через все возможные препятствия, а за каждым углом нас поджидают опасности. «Коварные» родители устраивают внезапные нападения на «путешественников». Они используют разное «оружие»: от мягких шариков до жёстких палок. Им, как всемогущим драконам, позволительно переходить с места на место, менять технику нападения, менять скорость, принимать более или менее угрожающий внешний вид. Это уже не просто путешествие, а настоящее приключение! Проскочил засаду - беги вперёд, нет - «мочало - начинай сначала».

Если «коварных» достаточно много, то можно в самых трудных местах обеспечить варианты на выбор. Например, готов - ползи над «пропастью» по доске, на середине которой тебя поджидает очередная «машина смерти», не готов - беги по полу сквозь вращающиеся прыгалки.

Телесный конфликт (борьба) отличается от других тем, что он более зримый. Здесь яснее видны причинно-следственные связи и результаты различных стратегий поведения. Здесь труднее закамуфлировать свои несовершенства, оправдывая их фантазиями. Здесь реально можно научиться управлять собой в состоянии сильного волнения, научиться что-то противопоставлять страхам, потренироваться в доброжелательном отношении к себе и к противнику.

Надо понимать, что умение разрешать телесные конфликты не приводит автоматически к умению разрешать конфликты в других областях, но является важнейшим практическим основанием понимания себя и ситуации. На этот опыт можно опираться, учась разрешать конфликты вообще. А приучаясь управлять «внешними» конфликтами, можно реально себе помочь в разрешении конфликтов внутренних.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ

«Салочки - пятнашки». Нужно рукой дотронуться до любой части тела противника. Если можно от касания защищаться руками, а салить только грудь и голову, то мы имитируем бокс. Если можно касаться затылка и спины, то это имитация рукопашного боя. Если все, разбившись на пары, играем в тесном помещении, то это имитация группового боя.

«Салочки - наступалочки». Надо наступить ногой на ногу противника. Это имитация атаки ногами и ухода от нападения и контратаки. Можно играть, взявшись за руки (ближний бой) и не держась за руки.

«Сбей кепку». Противники должны сбить кепку с головы друг друга. Символически отрабатывается техника проведения ударов в голову и защиты от них. Если разрешён захват, то это элемент техники рукопашного боя.

«Коршун, курица, цыплёнок». Нападающий-«коршун» должен осалить «цыплёнка», «курица» не даёт ему этого сделать. Отрабатывается элемент группового боя.

Во всё это можно играть в парах, в группах, держась друг за друга. Это упражнение на взаимодействие, «на дружбу». Можно играть в «зверобатических» техниках («пауки», «червяки», «гусеницы» и т.п.) - ведение поединка в непривычном положении.

«Колдунчики» - те же самые «Салочки», только команда на команду. Обе команды должны овладеть стратегией проведения группового поединка.

«Сбей кепку» + «Салочки-наступалочки» - имитация кик-боксинга. Учимся растягивать внимание по вертикали.

«Два Мороза» - «Салочки» + «Колдунчики».

«Гуси-гуси...» - «Салочки» по другим правилам.

«Волк во рву» - «Салочки» + перепрыгивание через препятствие.

«Метательные и фехтовальные салочки». Можно салить, бросая предмет или дотрагиваясь предметом. Это элемент боя с оружием. Если вооружён один «сала», то безоружный учится защищаться от вооружённого. Если вооружены все, то это групповой бой (сеча).

Могу предположить, что фехтование интересно детям так же, как и лазанье. Иначе откуда взялись эти толпы подростков и юношей с мечами, шпагами, неутомимо шагающие по паркам и лесам? Эту потребность очень легко поддержать.

«Ловишки»

или техники захватов и освобождений для тренировки борцов нежного возраста

«Ловишки» - те же **«Салочки»**, только противника нужно захватить. Обычно пойманным считается тот, у кого обхватили туловище руками. Вначале схваченный не имеет права вырываться, становится водящим или выбывает из игры. Можно усложнить правила, например, нужно удержать захваченного в течение 2-х и более секунд, а последний уже имеет право вырываться. Вариации: нужно захватить руку, или какую-либо часть одежды (военизированная игра «Сорви погон»), держа противника, оторвать его ноги от пола.

По таким же правилам можно играть почти во все вышеописанные игры.

«Сети» - групповые **«Ловишки»**. Можно ловить парами, взявшись за руки, а можно каждый раз увеличивать «сеть» за счёт пойманных. Играя со старшими детьми, можно разрешить прорываться сквозь «сеть».

«Жмурки» - **«Ловишки»** вслепую.

В современных условиях (особенно большого города) надо попытаться объединить родителей и детей. У родителей опыт игр с телесным контактом и физической нагрузкой мал, скорее забыт. Детский сад может предложить им и совместные спортивные праздники, и посоветовать варианты весёлых домашних занятий с малышами вдвоём.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ОБЩЕНИЯ

Глава 3.4

ВАРИАНТ ОЛИМПИАДЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Вот один из вариантов олимпиады, которые мы проводим в саду перед родительским собранием. Родителям с детьми нужно было пройти по цепочке последовательных испытаний.

Сперва разминка - индивидуальные, парные и командные прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку или пробегание под вращающейся.

Начало маршрута - «бег в контакте» на 30 метров (родители с ребёнком бегут, держась то за руку, то за ухо, то в обнимку...).

Затем - «связанные ноги» (надо пробежать), «перекаты» (на матах родители катают детей и наоборот), «поводырь» (дети за руку проводят родителей с завязанными глазами по полосе препятствий).

Если на каком-либо этапе столпилось много людей, то тут же устраиваем борьбу на матах: «кто сильнее» (задача - столкнуть противника с мата).

Потом новый «поводырь» (вслепую через кусты и буераки). Родители голосом управляют ребёнком, у которого завязаны глаза (например, три шага вперёд, два шага направо и т. д.).

Потом ребёнок бросает мяч, а родитель ловит шляпой.

И, наконец, в финале - «Общий прыжок». Родители и дети, взявшись за руки всей группой, должны одновременно сделать прыжок.

ДОМАШНЕЕ «САФАРИ» ИЛИ ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ (на подушки)

В нашем доме много разных подушек, лениво лежащих, пока не пришла внучка. С её появлением в квартире они радостно оживают и, превращаясь в разное зверьё, например, в крокодилов, весело расползаются по комнате. Понятное дело, если самоуверенный «крокодил» нагло ползает по комнате, на него можно и нужно организовать охоту. Отважная охотница моментально организует засаду и как только «чудище» приближается, смело прыгает на него. Почему-то, когда ей было 2-3 года, «крокодилы» в страхе убегали, и за ними долго приходилось носиться по квартире,

выгоняя из-под стола и залезая на диван. Когда же их настигали, они в страхе и покорности замирали. Время шло, и, несмотря на то, что «крокодилы» состарились, агрессивность их отчего-то возросла. Теперь четырёхлетней внучке, настигнувшей «аллигатора», приходилось вступать с ним в бой. Нахальные «земноводные» начинали крутиться, вертеться, вырываться из рук, а то и нападать. В конце концов, получив хорошую трёпку, они беспомощно замирали в крепких руках победительницы. Когда внучке исполнилось пять лет, к «крокодилам» пришла вторая молодость (часть диванных подушек из-за ветхости пришлось заменить), а с ней и коварная хитрость. Теперь они стали собираться в «стаи» и устраивать засады, неожиданно нападая на нашу любимицу. Но теперь внучка, закалённая в многолетних боях, задав им хорошую трёпку, начинала гонять их по всей квартире, бесстрашно вступая в поединки в самых неожиданных местах. Теперь уже деду приходилось говорить о милосердном отношении к плачущим и просящим пощады «зверушкам» и вместе лечить увечных. Правда, бывало, когда лукавые подушки только притворялись побеждёнными, а на самом деле только и ждали случая, чтобы напасть исподтишка.

Недавно внучке исполнилось шесть и, наверное, пора подумать о новой мебели...

P.S. Называйте обыкновенную подушку как хотите: крокодилом, тигром, лягушкой... Берите её в руки и вот она поползла. Подушка удобна ещё и тем, что она не страшная - в таких упражнениях сам облик предмета, на первых порах, гарантированно не должен пугать. Ребёнок, охотящийся на подушку, должен её догнать, схватить и прижать к полу, не давая некоторое время двигаться. Вначале ползающая подушка начинает менять направление, темп и ритм движения. Потом, раскачиваясь, вырывается, пытается скинуть охотника. Она может прыгать, летать, прятаться. Когда ребёнок будет психологически готов к поединку, то подушка может начать нападать на него сначала не агрессивно, а потом всё более жёстко, произнося запугивающие звуки и тексты. Схватки могут происходить в узких проходах, под столом, на спинке дивана и т.п. Постепенно увеличиваем размер, вес и жёсткость подушки. Очень важно научить ребёнка быстро выходить из ситуации борьбы, проявлять милосердное отношение к убегающим, плачущим, просящим пощады, но при необходимости снова вступать в бой.

Удачной Вам охоты!

МЯЧИ И ВОЛАНЧИКИ НА ПРИВЯЗИ

Очень легко при помощи физкультурного комплекса организовать домашнюю игру в мяч.

Для этого в сетке для овощей, подвешенной на резинке к детали комплекса (натянутой верёвке или жерди), крепятся мячи. У подвешенного мяча движения ограничены - что удобно для квартир (ничего не разобьётся, мяч глубоко не закатится).

Можем играть в «грушу» - наносить удары, можем играть в волейбол, можем чеканить об стену.

Можно метать мяч в цель, можно друг в друга и друг другу перебрасывать.

Для игры с ракетками только меняем мячи на мелкие мячики или воланчики, подвешивая их на резинке. Дальше либо чеканим об стену, либо пробуем играть в паре.

Мячи должны быть разного веса и разной жёсткости. От лёгких и мягких ребёнок спокойно должен переходить к тяжёлым и жёстким.

Моя пятилетняя внучка за лето освоила разные виды игр. Просто висели разные мячи и лежали разные ракетки. Я просил внучку брать ракетку то в правую, то в левую руку. И она била, била, била сама с собой и даже довольно подолгу, что меня удивило.

ЛЕСНАЯ БИТВА

Дальше... ударные боксёрские техники: подвешиваем бутылку. Бутылка лёгкая и её не жалко, можно и в лесу подвесить потренироваться.

Бутылку можно одновременно колотить и руками, и ногами.

Подвешиваем несколько бутылок на разных уровнях. Можно из бутылок создать целый объём - как окружение из противников. И колошматить руками и ногами все бутылки сразу, да ещё бодать головой (похоже на барабанщика из рок-группы). Чем-то это напоминает бой с несколькими противниками.

Можно увеличить вес бутылки (нальём воды) - и сразу изменится сила удара.

ИГРА «ШТОРМЯГА», ИЛИ БАБУШКА, КАК СОХРАНИТЕЛЬНИЦА И ПЕРЕДАВАТЕЛЬНИЦА ТРАДИЦИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Думал-думал дед, как научить внучку падать, и, наконец, придумал. А помогла ему в этом бабушка, которая играла со своей любимицей в игру, известную всем: «По ровной дорожке, по ровной дорожке, по кочкам, по кочкам, и в ямку - бу-у-х!» Наверное, вначале дед занялся этим из зависти, но игра быстро его увлекла, внучка стала не только проваливаться вниз, но и падать влево и вправо. Кочки становились выше и попадались чаще, ямы же, наоборот, углублялись. «Ровная» дорожка с кочками и ямами превратилась в бушующее море...

На первом этапе с малышами всё очень просто. Катаем человечка в разные стороны, держа за разные части тела. Сначала осторожно поддерживаем. Играем в традиционное «По кочкам, по кочкам». Поднимаем и опускаем ребёнка, сидящего на коленях, потом за руки, потом за руку и ногу, потом за ноги. Опуская, мягко направляем его в перекат. На следующем этапе делаем то же самое, только ребёнка предварительно поднимаем и раскачиваем.

Сидящего и стоящего на четвереньках ребёнка слегка толкаем, чтобы он упал и перекатился на мягкой поверхности. Попривыкнув, начинаем ронять малыша из разных положений. Конечно, поддерживаем, аккуратно перенаправляя тело ребёнка в перекат.

Дальше - больше. Подбрасываем - ловим, подбрасываем - не ловим. Звучит страшно, но можно начать с высоты в пять сантиметров. Ребёнок стоит на четвереньках, я приподнимаю его и не ловлю. Сначала можно сделать так, чтобы ноги первыми касались дивана. Потом ровно бросаю, потом бросаю так, чтобы руки первыми опускались, а потом увеличиваю высоту. Малыш учится амортизировать. (Заметим, при падении основное правило такое - потеряв равновесие, никогда не нужно стараться удержаться на ногах! Инстинктивно, стараясь удержаться на ногах, мы напрягаем всё тело. А на самом деле нужно расслабиться, как пьяные, и «стекать» вниз).

Сначала играем на мягком диване, потом на мате, потом на тонком одеяле, потом на полу. Игра на жёсткой поверхности для неподготовленного ребёнка опасна.

Перекаты и падения превращаются в сплошной поток - в «штормягу». Шторм может усиливаться и ослабевать. Спрашиваю у ребёнка: сколько баллов шторма заказываешь? Тем самым приучаю его делать ответственный выбор. Вот его по кораблю катает, за борт выкидывает - за ногу в последний момент хватаю - спасли. Висит вниз головой, пытается забраться в кровать, а шторм продолжается. Только забрался, а корабль в другую сторону накренился, опять слетел... Вот так и сражаемся со стихией.

Работая с нюансом, мы утончаем свою чувствительность, различаем всё более тонкую структуру действия или предмета. Легче определяем главное и второстепенное. Среди главного опять обнаруживаем деление на новое главное и второстепенное. Так мы начинаем овладевать предметом или процессом, легко им управлять, понимать тенденции, и самое результативное действие становится малозатратным. При малых усилиях знаток нюансов добивается удивительных эффектов.

ГИМН НЮАНСУ

Глава 3.5

В мире происходит постепенный переход от грубых форм существования ко всё более тонким формам. По мере развития биосферы нервная система живых существ усложнялась, всё утончённее реагируя на мир. Сам человек создавался так, что в его облике шаг за шагом возникали более подробные нюансы. И его личное совершенствование происходит через постижение значимости всё более «малых» элементов мироздания.

Так раскрывается понятие микрокосмоса. Включаются мысли - и грубая, и тонкая (острая, способная выделить существенный компонент...) И, открыв для себя ключевой нюанс, приложив силы в мельчайшем месте, в нужной точке мы добиваемся огромных результатов.

Чувство нюанса - ведь это и есть мастерство.

Мне рассказывали притчу о мастере по заточке карандашей. Он делал то же самое, что делали все, но великолепно! Повторить это было невозможно. Говорили, что если он подбирал определённый инструмент, определённую породу дерева и сорт графита, то мог заточить карандаш од-

ним движением. Повторить такое движение никакой прибор не был способен! Один из друзей рассказывал, как на турбинном заводе старый дедушка доводил до совершенства работу турбины - вручную, на ощупь. Приборы не были ему конкурентами.

Чем характеризуются в спорте лучшие тренеры? Они хорошо понимают структуру движения и характер ситуации - и работают с мельчайшим нюансом, вырабатывая индивидуальный образ действия для конкретного спортсмена. И когда все параметры правильно учитываются, то получается чудо: малыми силами - но верно приложенными. Тогда всё происходит будто само собой, без видимых усилий!

Так же можно подходить и к тренировкам маленьких детей. Например: попадание в уменьшающуюся, всё более удаляющуюся, всё более труднодоступную мишень, когда нам надо всё точнее ощущать движение броска и управлять им.

Или суметь удержать баланс на всё уменьшающейся опоре. Баланс на двух ногах, стоя на полу; баланс, стоя на табуретке; баланс, стоя на одной ноге на табуретке... Вот когда обостряется чутьё! Освоение нюанса - это всегда переход от сознательного к интуитивному. Для умения балансировать полезны упражнения с мешочками, палками, кубиками - носить их на плечах, на руке, на голове...

Вся каллиграфия - это нюансы в тонкой моторике, работа с нажимом пера и т.п.

Работа с элементом, с частью целого, с нюансом даёт возможность педагогу уйти от рутины, хаотически бездумного... Всегда в любом даже простейшем движении можно выявить структуру. Для того чтобы различить нюанс, надо целое представить в виде частей, определить более главные и второстепенные компоненты этого явления. Установить «ранжир частей». И предположить, как конкретно с частью можно поработать. Как живое образование устроено? Во-первых, двигательный опыт. Во-вторых, эмоциональный опыт. В-третьих, опыт мышления, различения масштабов и подробностей, соразмерностей и взаимозависимостей. И всё это сходится на нюансе.

В садике, в жизни с детьми ты улавливаешь детское настроение, ощущаешь, насколько идёт продвижение, надо ли остановиться или продолжать работу, как изменить ход занятия, увидев (сознательно или неосознанно) важность какого-то элемента...

У меня есть план, я понимаю, чему надо учить, но вот есть конкретная ситуация у меня и у детей - и она требует других заданий. Когда я таким образом анализирую своё занятие, то мне становится понятнее структура моих действий, действий ребёнка и проблемы - несовершенства моей методики, истоки ошибочных действий... Но вот тогда и возникает потребность в умении находить нюанс, с помощью которого успешнее решится поставленная задача.

Может быть, проблемы всего нашего образования в том, что с воспитателями и учителями почти не принято говорить о нюансе?

Нам всё время сообщают о новых общих смыслах, целях, задачах, содержании образовательной работы. Но оказывается, что «главное» в воспитании то и дело оказывается намного менее важным, чем «детали». А второстепенное, почти незаметное, вроде бы пренебрежимо малое, оказывается главным в педагогическом деле.

Не так ли, впрочем, как и в любом другом?

ИССЛЕДУЕМ МЕТАНИЕ МЯЧА

Попробуем сочинить упражнения про метание мяча. Например, метание мяча из разных положений тела.

Когда ребёнок в разных положениях выполняет одну и ту же задачу, тогда он подсознательно, интуитивно приспособливает движения своего тела к поставленной задаче.

Как бросать лёжа на животе? Как под этот бросок поменяются движения? А если бросать лёжа на боку, на спине? Ребёнок почувствует положение тела во время броска.

Метание стоя, с колена, лёжа - уже всем знакомо. Тогда добавим:

- лёжа на спине, головой к цели;
- лёжа на спине ногами к цели;
- лёжа на боку, двумя руками,
- одной рукой, из-за головы...

А теперь попробуем бросать несбалансированный предмет, со смещённым центром тяжести. Или попробуем соревноваться в скорости броска.

Затем тренируемся в бросках на силу - бросание палки, шланга, утяжелённого мяча.

Задача одна - попасть в цель, а ситуации разные.

Вот вам работа и с нюансом, и с умением управлять своими движениями.

4. ПРЕДЕЛЫ, КОМАНДЫ И ДИАПАЗОНЫ

Командная работа на физкультурном комплексе может быть тем опытом жизни, на котором дети убеждаются в том, что более нравственные решения становятся и оптимальными для достижения командной цели

ЧЕЛОВЕК В СВОЕЙ КОМАНДЕ

Глава 4.1. Физкультура, культура взаимопонимания

и «лидеры-мастера»

МИР ТАК УСТРОЕН...

ПОПРОБУЕМ ПРИСЛУШАТЬСЯ К ЕГО ЗАКОНАМ.

Долгое время мне не давала покоя евангельская притча о талантах. Ещё и ещё раз я перечитывал её, слушал комментарии к ней - но что-то очень важное ускользало от меня. И вдруг я понял, что Создатель наделил нас разными способностями для того, чтобы мы не могли обойтись друг без друга, чтобы человек мог выказывать любовь ближним.

Возьмём небольшое сообщество людей. Каждый в этом сообществе сильнее других в какой-то области: самый умный, самый добрый, самый сильный, самый смелый и т.д.. И если это так, то слабые не должны лезть вперёд, когда требуется сила; сильные уступать место умным при решении интеллектуальной задачи. А умные на этапе обсуждения должны в свою очередь выводить на первый план тех, кто умеет выстраивать коммуникацию, обсуждение; а «коммуникаторы» должны отступить вместе с сильными и умными на второй план в тот момент, когда в опасной ситуации надо быстро принять решение и энергично действовать. Это уже способности полководца - человека, который в экстремальных условиях может уверенно взять на себя ответственность, который лучше других действует в ситуациях стресса и недостатка времени. А ещё должны быть «лидеры утешения», которые смогут восстановить силы в тех, кто потерпел неудачу. И если такие команды людей складываются - то у них всё ладится, всё встает на своё место.

Когда это стало очевидным, то мы по-другому стали смотреть на педагогику в целом и физкультуру в частности.

ОБ УМЕНИИ «ИСТОРГАТЬ ЛИДЕРА»

Получается, что одна из главных граней образования человека - это его умение работать в команде. Причём в такой команде, которая на разных этапах дела должна исторгать из себя подходящего лидера, то есть человека, который её сейчас поведёт.

Для этого команде нужно уметь договариваться, научиться по ходу дела постоянно советоваться, уточнять, как лучше сделать. Команда должна уметь в отдельных ребятах видеть их ценные качества и предоставлять этому конкретному человеку право и ответственность повести всех за собой. Это и есть умение «исторгать лидера-мастера» (хоть на борьбу, хоть на утешение, хоть на выработку общего согласия...).

Обычно при исторжении лидера-мастера каждый член команды должен суметь выполнить два непростых условия:

- с одной стороны, люди с небольшими способностями в данной области не должны лезть вперёд, выдвигая свою кандидатуру;
- с другой стороны, люди с наибольшими способностями по данному вопросу должны суметь не побояться и взять на себя ответственность.

Поэтому мы, педагоги, в любой предметности можем предлагать ситуации-задания:

- в которых без договорённости внутри группы ничего не получится;
- провоцирующие группу к обсуждению, к необходимости произвести деление на «мастеров-лидеров» и тех, кто идёт за ними.

В нашем «физкультурном» случае устраиваем такое испытание, которое возможно пройти только вместе. И если решение совместное не найдено, нет договорённости (например, дети не догадались построиться, чтобы сильные чередовались со слабыми), то класс либо не сможет пройти этот маршрут, либо не сможет уложиться в отведённое время.

Конечно, на занятиях мы не объявляем, кто у нас сейчас самый умный, самый сильный, самый коммуникабельный. Это бы вообще хорошо затушевать. Есть задача, которую нужно разрешить. Нам не надо спорить и выяснять, кто самый-самый! Просто мы должны знать, в какой ситуации на кого можно положиться.

ЗА ДВИЖЕНИЕМ НЕ СПРЯЧЕШЬСЯ

На математике, если ты не сосредоточен, то отрицательный результат не сразу проявится: потом спишу, у учителя спрошу, мама дома подскажет. Много выходов выполнить задание: не сегодня, так завтра, не сами, так с чьей-то помощью. А на физкультурном комплексе это происходит здесь и сейчас. Собрал силы в кулак и вперёд - здесь есть реальная, близкая цель, быстрый результат.

И потому, определив проблемы в группе, можно начинать работать над ними на физкультуре через движение. За движение не спрячешься - всё, что мы умеем и не умеем становится ярким и зримым.

...В любой момент дети могли выйти из игры и договориться о стратегии преодоления трудностей. Вот тогда и получилось, что коллектив стал исторгать из своих рядов лидеров-умельцев по решению конкретных задач

«УЗКИЕ МЕСТА» И ПОЛКОВОДЦЫ

Даём детям задание - «путешествие по дороге с узкими местами», сквозь которые поодиночке не пробраться, да ещё с ограничением по времени. «Узкие места» - это те, через которые перебраться без помощи других невозможно.

Например, надо взобраться на двухметровую доску, установленную под большим углом.

Поначалу маршрут проходили только физически сильные ребята, а слабые застревали в труднопроходимом месте и выслушивали советы сильных. Но это не помогало. Команда маршрут не преодолела.

Тогда взрослые предложили детям использовать «совещательную комнату». В любой момент дети могли выйти из игры и договариваться о стратегии преодоления. Вот в тот момент и получилось, что коллектив стал исторгать из своих рядов лидеров-умельцев по решению конкретных задач.

Например, оказалось, что при обсуждении обязательно нужно было слушать всех детей, которые предлагали интересные идеи прохождения. Причём часто эти дети были не самыми сильными, не самым активными. Эти тихони не обладали нужным напором в желании быть услышанными товарищами. И вот тут команда исторгала из своих рядов лидера-коммуникатора, способного руководить диалогом между собравшимися - они могли слышать своих товарищей, озвучивать их мнения и наладить обсуждение для выбора очередной стратегии прохождения. Но коммуникаторы не смогли руководить самим прохождением маршрута - у них это плохо получалось. Выявились ещё одни лидеры - полководцы, с громким голосом, большой энергией, с верой в победу и способные быстро принимать и озвучивать решение.

БЕСЦЕННЫЕ ЛИДЕРЫ ПО НЕУМЕЛОСТИ

Оказалось, что обязательно нужны дети, которых мы часто называем последними, крайними, лидеры по неумелости. Команды, лишённые слабых, «крайних», обычно нежизнеспособны и конфликтны.

Лидеры по неумелости помогают своим присутствием появиться лидерам поддержки и утешения. Лидер поддержки всегда был рядом со слабыми, всегда обоснованно и твёрдо отстаивал их интересы. И благодаря ему эти аутсайдеры вдруг становились всё успешнее и успешнее.

Было интересно наблюдать, кто каким лидером становился на нашей полосе препятствий. Потому что в других пространствах и делах дети заявляли себя по-другому. Оказалось, что «воеводам» и «вожакам» в обычной классной жизни не было места для проявления их качеств. Лидерам поддержки тоже было мало места (при добром учителе). В основном в обычной учебной работе проявлялись только интеллектуальные лидеры и лидеры с исполнительскими способностями.

Антилидеры (пытающиеся перевернуть всё с ног на голову) тоже оказались полезны своей провокацией. Они вносили сумятицу, хаос, неуверенность, сомнение, заставляя группу больше спланиваться для совместного принятия решений. У нас такие герои после очередного протеста на этапе обсуждения легко возвращались в команду и подчинялись общепринятому решению.

ПРИМЕР С КАСАНИЕМ «НА ЧЕСТНОСТЬ»

Ещё одна провокация. Работа на честность. Движемся по лавочкам. Время ограничено. Если кто-то один остутился, дотронулся до пола, то «погибает» вся команда. Оступившийся сам должен признаться: «Стой, ребята, мы погибли!» Представляете, как обстановка нагнеталась!

В «слабом» классе или группе (слабом не в физическом, а в командном смысле) такие правила породят бурю негодования. «Ах, ты третий раз попал в капкан! Нам из-за тебя опять начинать сначала! Мы тебя исключим из команды!»

А у нас работали на поддержку друг друга очень многие ребята. Сразу начинали думать, как этому человеку в трудном месте помочь. И его неудачи не провоцировали конфликт, а оказывались стимулом понять трудные места и устроить в них поддержку; рассчитать, чтобы у слабого в трудном месте было больше времени на преодоление, объяснить ему более выгодную стратегию движения, ставить рядом сильного для помощи.

Но если у группы начинало получаться, то учитель злодейски сокращал время на прохождение маршрута и обсуждения.

СОВЕЩАТЕЛЬНАЯ КОМНАТА

Такая работа начинается с теми группами и классами, у которых есть опыт совместных обсуждений. (Первым у меня в такой роли был класс Ольги Сергеевны Шабард в 734 московской школе). Умение договариваться не рождается на пустом месте. Конструктивный диалог у ребят возникает, если педагоги работают над этим не только на уроке физкультуры. Иначе вместо обсуждения будет сплошной спор лидеров.

Дается задание. Дети пробуют пройти, но не получается. Тогда ребятам предлагается обсудить возникшие проблемы в «совещательной комнате». Обычно первая реакция команды: «Нет». Через три-четыре неудачные попытки у ребят возникает желание обсудить и совещательной комнате срабатывает.

Это небольшая калька и с элементов коммунарской методики, и со стиля работы методолога Дмитрия Иванова, когда он говорил: «Я ничего не умею, они всё сами. Я помогаю им только обсуждать». И мы помогаем им обсуждать, принимать решение, но и постепенно усложняя ситуации.

РАЗМИНКА НА СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ

Команды по 4 человека. Надо одновременно подбросить и поймать большую деталь мягкого конструктора (например, длинные цилиндры), то есть бросить выше головы и одновременно всеми руками поймать деталь.

Обычно вначале бывает много смеха. Деталь мягкого конструктора летит в самом неожиданном направлении и её почти невозможно поймать.

ПРИМЕР С «ПЕРЕБРОСАМИ»

Классическое упражнение - надо вместе что-то куда-то забросить или перебросить через препятствие. Сегодня на высоте груди установлена горизонтальная доска. Ребята должны по очереди взять одного из команды и перебросить-перевалить его через доску. Задание вроде бы несложное, важно не сделать больно и не хватать за одежду.

На деле всё оказывается не так просто. Вот пять команд. Место у доски только для одной. Значит, команды между собой должны договориться об очередности.

Ещё одна трудность - тяжёленькие дети. Команда физически не могла их перебросить (один ребёнок весил примерно килограмм сорок, его вдесятером не могли перевалить). Наконец догадались попросить помощи у всех ребят. Пришлось придумывать способ подключить как можно больше детей к решению этой проблемы, но чтобы они при этом не мешали друг другу. То есть дети вместе стали вырабатывать стратегию, план действий.

Ребята обсуждали примерно так: «Трудно за руки тащить, но самое тяжёлое - туловище приподнимать. Тогда на туловище самых сильных надо ставить, а за ноги берутся - слабые...» А теперь надо разобраться, кого же признают самым сильным...

Это интереснейший пласт работы на договорённость: на умение обнаружить проблему и договориться. В этот раз справились за 20 минут.

Интересно было наблюдать при этом и за мальчиком, которого тяжело было перевалить через доску. Ведь для всех это переваливание выглядело очень смешно - но его не обижал этот смех. Мы удивлялись, как он совершенно спокойно, без комплексов многократно ложился, не смущаясь. Можно было порадоваться за ребят. Им было очень тяжело, но они его ни разу не унизили, не рассердились, не перессорились. Как муравьи, брали и тащили, брали и тащили, пока не получилось.

ПРО ИЗБИРАТЕЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

В этом упражнении дети зацепляются локтями (как морячки) друг за друга небольшими группками. Свободные кисти пригодятся для лазанья... им предстоит пролезть по физкультурному комплексу, по подвешенной вертикально сети... Относительно просто.

А задания на помощь и взаимодействие были закамуфлированы. Устроили провокацию: кто выполнил упражнение - свободны, лазайте, как хотите. Догадуются ли освободившиеся сами прийти на помощь тем, кто застрял «в пути»? К сожалению, нет. Без подсказки взрослых свободно играющие не включились.

Правда, как только учитель напомнил, сразу почти все кинулись помогать. Но всё равно плохо. Те, у кого возникли трудности, не сумели попросить помощи - кричат: «Помогите!», - а выбрать конкретного помощника не могут.

Помогающие, конечно, поторопились на выручку, но к кому угодно, а не тем, кому важнее всего было в данный момент. Да к тому же не сразу догадались, как помочь. Не всегда же совет помогает, иногда нужна чисто физическая помощь. Например, по сетям легче было перебираться по верху (наверху - большая жёсткость, внизу сети свободно болтаются). Об этом надо было догадаться. А если у некоторых физических сил не хватало наверх забраться, то его нужно было подерживать под спину, прижимая к сетке.

Вот и нам, взрослым, стало очевидно, над чем надо работать в группе: ребята в сложной ситуации ещё не умеют ни просить помощь, ни помогать. Хотя уже умеют ощущать себя командой и хотят помогать друг другу.

Такие задания выполнимы, если появляются согласованность, договорённость, чувство друг друга и уравновешенное состояние. Тогда с ними умудряются справиться даже группы шестилеток.

КОМАНДНАЯ ЗВЕРОВАТИКА

Глава 4.2

Итак, с пяти лет получается работать парами. Если в парах дети слаженно действуют, то попробуем работать в тройках. В тройках сложнее - человек «в середине» часто выпадает из общих действий; надо обязательно меняться ролями: первый, средний, последний. «Тройки» обычно срабатываются уже у шестилеток. А там можно попробовать и в четвёрках и т.д.

1. СНАЧАЛА ПРЕДСТАВИМ НЕСКОЛЬКО ОДИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НО БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ, ЧЕМ ОБЫЧНО:

«Крокодил». Движение без помощи ног в упоре на руках лицом к полу (рис.5.1).

«Варан». Движение без помощи ног в упоре на руках спиной к полу (рис.5.2).

«Вертушка». Вращение в упоре на руках, двигаясь в сторону (рис.5.3).

«Червяк». Ползание на спине и животе без помощи рук и ног.

«Черепашка». Движение в положении «гимнастический мостик», возможно в разных направлениях (рис.5.4).

2. ПЕРЕКАТЫВАНИЕ КОМАНДОЙ

(Усложнённые упражнения с «бревном» и «бочкой»)

Катимся «бревном» (всем знакомое упражнение). Поначалу в паре (рис. 5.5-5.8), потом в тройках, в четвёрках и, если позволяет пространство, то можно перекатиться всем классом, держась друг за друга (рис.5.9).

Задание сложное. Представляете цепочку из 10-15 человек!

Для того чтобы руки и ноги всё время были в контакте, дети должны вращаться одновременно. Если перекатываются не синхронно, то кто-то отпускает хват и сразу видно, что упражнение не получилось.

Кроме этого такие задания вызывают сильный эмоциональный подъём. Ситуация провоцирует разнобой у детей: всеобщее веселье, каждому хочется сделать по-своему. Более темпераментные дети начинают крутиться быстрее - тут же возникает рассогласование. Удержать общий ритм очень не просто. Синхронно перекатиться они смогут, только договорившись друг с другом о каких-то сигналах, о темпе движения и т.п.

Одиночные и сцепленные «брёвна» могут катиться навстречу, переваливаясь друг через друга и продолжая движение.

Правила безопасности: не перекатываться через голову и не давить локтями и коленями на партнёра.

3. ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫ ЗВЕРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛЗАНЬЕМ

Простой вариант (рис. 5.5-5.8). Оба начинают ползти на животе (на боку, на спине) вперёд, назад, в сторону и по всё усложняющейся траектории. Чтобы избежать разнобоя, придётся сочетать свои действия. При несогласованности либо разрывается цепочка, либо одному приходится тащить другого.

Теперь упражнение посложнее. На полу выполняют упражнение несколько человек, все держат друг друга за руки и должны переползти с одной стороны зала на другую. Темп ползания, темперамент опять же у всех разный. Кто-то пытается себя сдерживать, кто-то кого-то тащит, кто-то кому-то мешает. Возникает реальная необходимость слаженного действия. Движение может происходить как в сцепившихся колоннах, так и в шеренгах различными зверобатическими способами.

Конструкции сцеплений и направления движения могут быть самые разнообразные (рис. 5.10-5.12).

Усложнение здесь возникает за счёт увеличения количества участников, сложности сцепления и сложности препятствий. Ползёт такая «цепочка-змея» по горке вверх-вниз, подлезает подо что-то, куда-то поворачивает и т.п.

Сцепившись друг с другом, можно двигаться на четвереньках, «гусем», «пауком» и т.п. Вот тут-то ребятам придётся попрыгать. Ой, как не просто пройти такой «сороконожкой» по доскам, лавочкам и физкультурному комплексу!

4. СПАСИ РАНЕНОГО ДРУГА

Один или несколько человек в зверобатических позах тащат своего товарища, который им не помогает (рис. 5.13-5.15).

5. «ЗВЕРИНЫЕ СОЮЗЫ»

Более сложная парная и групповая работа невысоко над полом. Все упражнения можно делать в разных направлениях.

«*Два медведя*» (рис. 5.16).

«*Собака и крокодил*» (рис. 5.17).

«*Крокодил и паук*» (рис. 5.18).

«*Два гуся в обнимку*» (рис. 5.19).

«*Собака и варан*» (рис. 5.20).

Возможны более многочисленные звериные союзы (рис. 5.21-5.23).

Направления могут меняться по команде учителя.

6. ДВИЖУЩИЕСЯ ПИРАМИДЫ

«Основание пирамиды» может передвигаться: ползком («червяк»), на низких четвереньках («кошка»), на четвереньках («собачка») и т. п. Переносить легче всего лежащего. Например, трое ползущих рядом перевозят четвёртого, лежащего поперёк (рис. 5.24). Опять необходимы согласованность и физическая сила, умение сочетать синхронность и асимметричность в движениях партнёров.

Те, кто сверху, могут находиться в разных зверобатических позах, опираясь на одного или нескольких человек, находящихся в основании пирамиды (рис. 5.25-5.27).

7. МНОГОЯРУСНЫЕ ПИРАМИДЫ

Наконец, длинные и многоярусные пирамиды, сначала неподвижные, а затем движущиеся, «сооружать» которые нужно весьма осторожно и ответственно, и только с подготовленными детьми (рис. 5.28-5.30).

Перевозка партнёра в таких пирамидах - очень ответственное дело. Чем выше от пола находится тот, кого переносят, тем труднее ему сохранить равновесие. Увеличивается нагрузка на нижних, баланс удержать труднее. Сотрудничество участников и согласованность действий должна быть намного больше, чем в простых упражнениях.

Классический аналог всего этого, конечно, встречаем в дворовой жизни: игра в «Слона». Одна команда должна устоять в связке, поддерживая друг друга (это «слон»), а дети другой команды должны по очереди запрыгнуть на «слона» и, балансируя, удержаться у него на спине.

«Зверобатические» командные упражнения вызывают невероятный восторг у детворы. При этом им приходится учиться контролировать эмоции, приводить себя в уравновешенное состояние. Без сосредоточенности, взаимочувствия и сотрудничества ничего не получается. При эмоциональном возбуждении очень трудно контролировать свои движения, чувствовать партнёров и невозможно выполнить задание.

Ещё больший восторг у детей вызывает успешное окончание упражнения. Связанно это, наверное, с тем, что у нас есть потребность успешно делать что-то трудное всем миром.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Когда появляется опасность, все упражнения желательно делать на мягком полу.
- Тот, кто находится сверху, опираться должен на крестец и на лопатки, но не на позвоночник того, кто находится внизу.
- Нельзя спрыгивать с партнёра и резко на него подниматься. Этим можно травмировать нижнего.
- В высоких пирамидах, выглядящих явно рискованно, нужно поддержать и подстраховать того, кто сверху.

А ВОТ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Упражнения в неподвижных и движущихся пирамидах прекрасно тренируют способность к сотрудничеству и уравновешенность. А порой могут выступать в роли задачек на сообразительность.

Следующее упражнение можно использовать как тренинг для педагогов или задачу для старших детей.

Если собралось 15-20 человек, то можно предложить им простейшее задание: любым способом всем вместе уместиться на четырёх стульях, не дотрагиваясь до пола.

Сначала такое предложение встречает непочатый край энтузиазма - всем задача кажется лёгкой и весёлой. Но чем быстрее хотят достичь результата, тем хуже получается. Участники постоянно падают, теряют равновесие. Вскоре проявляются негативные эмоции, недовольство собой, раздражения на окружающих, неуверенность. Только постепенно все успокаиваются и приходят в более уравновешенное состояние.

Приходится много идей выслушать, попробовать разные варианты...

Зато все бывают невероятно счастливы, когда удаётся-таки добиться цели. И обычно все участники отмечают, что им потребовалось преодолеть в себе какой-то рубеж - и удалось получить некий важный жизненный опыт.

Наши знания - это окошки, через которые мы глядим на мир (человека). Одно окошко - это плоская картинка, два-три - объёмная. Чем через большее число окошек мы глядим на предмет, тем ближе к истине наше видение (так говорил тот, у кого я учился тридцатилетним).

ДИАПАЗОН СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Глава 4.3

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ КАК ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В мире всё изменчиво, ничего не повторяется. Ситуации могут быть похожи, но не одинаковы. Всегда всё происходит по-другому. И то, что было правильно сейчас, в другой ситуации становится неверным, неправильным, нужно всё по-другому делать.

Как же научиться действовать в разных ситуациях наиболее верным способом? Уметь соответствовать ситуации?

Для этого надо учиться овладевать универсальными умениями: видеть ситуацию и видеть своё место в этой ситуации, чувствовать его. Минимальная задача - это понимать ситуацию, видеть её, просчитывать. Максимальная - ситуацию чувствовать интуитивно, тогда мы сможем больше её компонентов учесть, быстрее и точнее принять решение.

Итак, мы должны уметь чувствовать себя, чувствовать ситуацию и ход её развития, уметь принимать решение и действовать. А потом мы снова должны понять и почувствовать, достаточно ли хорошее решение было принято.

Это суть образования - и именно на это «работают» ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ.

Едва ли не всё в мире можно представить как противоположности. Законы этого мира предстают перед нами как некая ось, на краях которой стоят противоположности.

Принцип постоянного обращения к противоположностям, на наш взгляд - важнейшая закономерность в организации обучения. Серьёзная педагогическая работа возможна только в том случае, когда в каждом деле учитываются оба полюса, когда прорабатывается движение от одного к другому. Если же учитель не сознаёт этого, то в обучении не только воцаряется однобокость, но для учеников становятся недостижимы и глубина понимания, и настоящее мастерство.

Ведь в каждый конкретный момент выполнения любого дела я должен обращаться к противоположностям, к диапазону между ними. Например, работать со степенью силы и слабости: сопротивление каких-то мышц убрать, расслабиться - а какие-то напрячь - и так достичь конкретного решения. И чем лучше я напрягу одну группу мышц и расслаблю другую, тем лучше будет результат.

Законы нашего мира предстают перед нами как некая ось, на краях которой находятся противоположности.

Едва ли не всё в «жизненной горизонтали» нашего мира можно представить через противоположности: эмоциональное - интеллектуальное, телесное - психическое, внешнее - внутреннее, рациональное - интуитивное, индивидуальное - групповое, сиюминутное - долгосрочное и т.д.

Абсолютизируйте любое самое замечательное из «горизонтальных» качеств в человеке, оторвите его от противоположности, и получите дисгармоничное, безобразное, ложное - провал вниз по духовной вертикали.

А наши возможности к духовному продвижению «по вертикали» - к истине, красоте, любви, гармонии - вероятно, зависят от нашей способности удерживать широту «горизонтального» диапазона.

О ПОЛНОТЕ МИРООЩУЩЕНИЯ И РАВЕНСТВЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Ощущение полноты жизни у человека возникает, когда он целостно включён в жизнь - духовно, душевно и физически. Чем большей «палитрой» способностей он может включаться в происходящее вокруг него, чем шире его *диапазон способностей* - тем значительнее его возможности жить полноценной жизнью. Пусть даже при этом разные способности в этом диапазоне могут быть развиты в разной степени (иначе ведь и не бывает). Какие-то на «творческом» уровне, какие-то на «исполнительском», какие-то просто на «зрительском». Сохранение какой-нибудь даже скромно развитой у нас способности - за счёт сочетания её со всеми другими - может в огромной степени приумножать наши возможности. Важно, чтобы те или иные из них не были заглушены полностью. А это, увы, происходит слишком часто...

О развитии способностей сейчас говорят и пишут постоянно, но обычно рассматривают те или иные из них как отдельные и самоценные.

Мне же представляется, что в педагогике куда важнее размышлять не о конкретных узко направленных способностях - но о поддержании, подпитке всего диапазона способностей - непотворимо индивидуального для каждого человека.

Обычно мы можем легко заметить, что по своим способностям в чём-то конкретном один ребёнок превосходит другого. (Отсюда рождаются тезисы, мифы и концепции о способных и неспособных, «одарённых» и «неодарённых» детях). Но вряд ли кому-то удастся доказать или показать, что по всему диапазону способностей кто-то из детей превосходит остальных.

Если задуматься над этим фактом и принять его, то становится понятно известное парадоксальное утверждение Е.Е. Шулешко: *«Дети не равны в своих способностях, но равны в своих возможностях»*.

Ведь возможности человека определяются не одной, двумя, тремя конкретными способностями - а всем их диапазоном, совокупностью их сложных взаимовлияний, ещё лишь начинающей раскрываться в ребёнке. (Оценочные же суждения об общей развитости или общей ущербности личности можно рискнуть выносить разве что относительно взрослых людей, когда промежуточные итоги и горизонты их образования и саморазвития уже в решающей степени определились).

Наши возможности в большей мере зависят от развития способностей и от сохранения всей полноты их диапазона - чем от объёма знаний и навыков. Ведь и сами знания и умения мы приобретаем при помощи способностей.

Вообще способности могут увеличиваться, входя в резонанс с ритмом жизни людей, постоянно развивающихся - и могут уменьшаться в присутствии тех, кто свои способности последовательно глушит. Для самообразования нужно уметь чувствовать и понимать, какие свои способности необходимо развить; нужно уметь находить людей, у которых должно образовываться, уметь соединяться с ними (в дружеском ли, в деловом ли ключе). Конечно, можно развивать себя самому, но куда легче это делать под руководством людей, имеющих способности большие, чем у тебя в данной области и при этом активно занимающихся их совершенствованием.

Соответственно, и учитель, желающий развить способности детей, вероятно, должен в первую очередь заниматься развитием своих способностей в данной области.

АВТОРИТАРНОСТЬ И ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ

А что служит для учителя предметом развития его педагогических способностей и возможностей? Попробуем взглянуть на эту тему в особом ракурсе: в связи с осью «демократичности-авторитарности».

С демократическим стилем обычно связывают педагогическую установку на воспитание в детях творчества, независимости, ответственности, активности.

С авторитарным - ориентацию на исполнительного, зависимого, безответственного, пассивного, зато послушного ученика.

Вроде бы первая установка вызывает общую симпатию, а вторая - негодование.

Но не будем торопиться с выводами. «Чтобы понять - нужно сравнить». Мы увидим, что на деле оценки будут не столь однозначны.

При крайнем «авторитаризме» все живые проявления отсекаются - зато при крайнем «либерализме» всё дурное (и легко растущее) реализует своё право плодиться, заражать и подавлять здоровое (укрепляющееся обычно куда труднее). Изнурение борьбой при крайностях демократического развития не многим лучше авторитарного застоя. Калейдоскопическое, дробное, утратившее все ориентиры многообразие может удручать порой не меньше, чем угрюмая монотонность. И т.п.

Увы, ни наивная вера в то, что всё плохое от ограничений («дайте детям свободу, и всё хорошее случится само собой»), ни тупая самоуверенность, что если мы сейчас загоним ребёнка в рамки своих требований, то потом он будет твёрдо держаться усвоенных правил - вряд ли способствуют становлению полноценной личности.

Глядя на демократическое - авторитарное как на смысловую ось, можно предположить, что мера того и другого в конкретной ситуации всегда подвижна и зависит от состояния и целей уче-

ников, от ценностей и возможностей учителя. И чем шире авторитарно-демократические способности педагога, тем у него больше возможностей активно влиять на педагогическую ситуацию.

Но подчеркнём и другую сторону наших многолетних наблюдений.

У демократических педагогов крайности «либерализма», как правило, проходят как явления временные, болезни роста - а в дальнейшем (если учителя остаются верны избранному пути), им удаётся найти свою меру сочетания доверия к детям и использования взрослого авторитета.

Это объяснимо: ведь выбор демократических ценностей для педагога связан с его открытостью к проблемам детей, с необходимостью вдумываться в происходящее с ними, обдумывать и переосмысливать свою профессиональную и человеческую позицию.

А вот авторитарных педагогов переосмысливать что-либо и искать необходимую меру ничто не заставляет. Они могут от реальной детской жизни отгородиться, её не замечать и игнорировать. Выбранная ими позиция позволяет свои правила и требования считать заведомо обоснованными, а детей - заведомо виноватыми. И в любых неудачах винить всех, кроме себя.

Как показывает опыт, авторитарному педагогу сначала нужно резко изменить свою педагогическую веру. Он начинает реальный поиск оптимальной «меры авторитарности» лишь после перехода на «демократические» позиции, на принципы доверия к ребёнку и уважения к его особенностям, интересам, мнениям.

Так что относительно разделения учительства на педагогов «демократических» и «авторитарных» наши симпатии всецело на стороне учителей-«демократов». А вот с точки зрения демократичности и авторитарности в стиле ведения занятий, мы признаём их равноправие, необходимость и неизбежность поиска той или иной меры их взаимодополнения в реальной практике.

Насколько обретёшь целостность - настолько обретёшь мудрость и силу (так утверждал тот, кто учил меня сорокалетнего).

ДВОЙСТВЕННОСТЬ КАК ИСТОЧНИК ЦЕЛОСТНОСТИ

Любая целостность предполагает наличие полюсов. Разорванность, фрагментарность восприятия мира, культивируемые современной жизнью, возбуждают жажду однозначных и односторонних решений. Мы боимся признания продуктивности противоречий именно потому, что наш ум отвык ухватывать ускользающие целостности. Но большинство серьёзных проблем требуют, как правило, одновременного подхода к ним с двух противоположных сторон.

Осмелюсь предположить, что когда мы не видим ситуацию как взаимодействие противоположностей, тогда наш разум бессилён помочь интуиции. И если интуиция «мажет» - то нам остаётся лишь горестно пожинать плоды ошибочных действий.

Всё в мире двойственно, имеет противоположную природу. Сила связана со слабостью. Одно без другого не бывает. Чтобы поднять больший вес, надо не только напрячь из всех сил мышцы, работающие на подъём веса - но и расслабить мышцы-антагонисты, мешающие подъёму.

Быстрота неотделима от медлительности. Общее правило для восточных боевых искусств: молниеносность движения воина связана с умением расслабляться и созерцать окружающее в полном спокойствии...

Школа приучает к тому, что чем быстрее ты читаешь, тем лучше (и даже проверяет на скорость чтения). Но оказывается, если ты не умеешь медленно читать, исчезает вдумчивое чтение. И избежать привычки к поверхностному пониманию «скорочтецам» зачастую оказывается куда труднее, чем другим ребятам постепенно выбрать оптимальную для себя скорость чтения.

Можно рассмотреть любые способности, обнаруживая двустороннюю природу каждого явления. Когда мы видим две противоположности, составляющие целое, видим весь диапазон изменений от одного полюса к другому - тогда мы начинаем владеть ситуацией.

Кроме того, получив представление о диапазоне, ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны. Что тебе стоит усиливать, а что - сдерживать, притушёвывать.

Знаменитый тренер Крестовников в 50-е годы нашим бегунам-спринтерам перестал давать задание на максимальную скорость прохождения дистанции. А стал давать задания на точность пробегания по времени - до десятых, а потом и до сотых долей секунд. (Вот, просят пробежать отрезок пути точно за 6,3 секунды и т.п.) Человек начинает чётче ощущать соотнесённость времени,

пути и усилий - и управлять этим соотношением. Как следствие, у него появляется и способность бежать быстрее.

А вот пример характерной последовательности тренировок на проявление силы. На первом этапе мы тренируем в комфортных условиях умение постепенно проявлять всё большее напряжение и всё большее расслабление. Затем сокращаем время перехода от напряжения к расслаблению. На третьем этапе пробуем в моменты напряжения одних мышц расслабить все неработающие мышцы. На четвёртом этапе это можно делать во всё менее удобных условиях - без зрения, в увеличивающихся командах, балансируя на высоте и т.п.

«РАСТЯЖКИ» ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЦЕЛЕЙ

Мера - уравновешенная сиюминутность. Мера всегда ускользающе подвижна, всегда непостоянна, всегда стремится к простоте и красоте. Поэтому ось диапазона способностей можно представить как некие противоположные качества (способности), над которыми мы можем предложить поработать детям.

Взглянем на некоторый перечень тех задач, которые и без нас хорошо описаны в теории и методике физического воспитания. Только попробуем взглянуть на то же самое через другое «окошко» - ось диапазона способностей - и расширить представление о том, чем и как можно заниматься с детьми на уроках «физической культурности». Уроках, приучающих искать нужную меру вещей.

Учимся	Учимся
Сохранять равновесие (баланси́ровать)	Терять равновесие (падать)
Уметь взорваться (выложиться, отдать все силы в одно мгновение)	Уметь длительно расчётливо расходовать силы, терпеть утомление
Уметь выигрывать, не гордиться, победив, видеть свои несовершенства и сильные стороны противника	Уметь проигрывать, не печалиться, проиграв, радоваться успеху других, видеть в «поражении» достижения и точки роста
Напрягаться, являть силу	Расслабляться, являть слабость
Уметь органически встраиваться «в чужое», вживаться, делать своим. Через нюанс находить простор для творчества	Выдвигать и отстаивать своё. Стоять за правду до самоотвержения. Делать наперекор всему и всем
Чувствовать и понимать «чужое», его уникальное и индивидуальное	Чувствовать и понимать своё, уникальное, индивидуальное, личное
Терпеть неудобства (дискомфорт позы, пищи, ритма и т.п.).	Устраиваться с комфортом, обустроить всё под себя.
Слаженно действовать с другими (сотрудничать). Делать вместе единым духом	Противостоять, бороться, конфликтовать, сохраняя доброжелательное отношение к противнику, не давая хода разрушительным эмоциям и мыслям
Концентрироваться на фрагменте действия, человеке, нюансе движения и т.п.	Видеть и чувствовать всю ситуацию (расширять поле внимания) в динамике, во времени, в пространстве
Скрупулёзно точно исполнять порученное и получать от этого удовольствие. Угадывать желание другого (исполнительские способности)	Делать своё, уникальное, делать одно и то же, не повторяясь (творческие способности)
Твёрдо держать осанку	Становиться бесформенным, податливым, мягким

«Зеркально снимать» движение другого. Эмпатийно копировать, не понимая	Уметь делать осмысленно (анализ, синтез)
Чувствовать свою физическую форму (кондицию), телесные и двигательные потребности	Действовать в ситуации самозабвения, «не чувствуя тела»
Движение вслепую (воспитывается осторожность, чувствительность)	Движение, определяемое зрительной реакцией (воспитывается понимание ситуации, умение различать масштаб и значение тех или иных явлений)

ПРЕДЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ НА ДВУХ МЕТРАХ

Глава 4.4 Выпускные задания для шестилеток и не только

Дети уже приобрели большой опыт в решении индивидуальных и групповых двигательных задач. Они умеют договариваться, оказывать помощь друг другу, доброжелательно разрешать конфликты.

Тогда возникают вопросы:

за счёт чего можно усложнить работу в группе?

Можно ли сформулировать такую задачу, которая вывела бы коллектив на другой уровень сотрудничества?

Где предел возможностей этого коллектива в сотрудничестве?

МАРШРУТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ

...На этот раз местом для испытаний стал школьный гимнастический зал, где было много съёмных досок, трапов и два стандартных физкультурных комплекса Т-образной формы. Надо было пройти маршрут всем классом; упражнение засчитывалось, если все дети собирались на финишном острове, и никто по пути не оступился (не дотронулся до пола). На маршруте установили несколько сложных участков, преодолеть которые одному, без помощи товарищей, было нереально. Взрослые помогать не могли.

Подобные игры можно проводить не в любом коллективе, а только в достигшем определённой нравственной зрелости и сплочённости. Классу было интересно решать задачки, когда они не получались по 5-7 раз и более. Энергия не уменьшалась. Полторы часа занятий пролетали незаметно.

Выполняя подобные задания, разрешая такие ситуации, хотелось бы, чтобы дети опытом своей жизни убеждались, что более нравственные решения становятся и более выгодными для достижения командной цели.

...На открытом уроке с педагогами меня попросили показать задания с постепенным усложнением (по одному, в парах, с закрытыми глазами...). Со мной работало четверо ребят из четвёртого класса. Много всего сделали, крепкие орешки попались - не выдохлись. Но вот Ваньке стало неинтересно, он начал выпендриваться и мешать другим. Детей мало, соответственно, вывести его с комплекса поостыть я не могу. И использовать его «вредительство» с пользой для окружающих тоже не получается. Пришлось из-за него дать задание творческое и на пределе.

Вот какое оно получилось, последнее задание:

«Нужно пройти по маршруту всем вместе, взявшись за руки. Руки расцеплять нельзя. Маршрут такой: по верху рукохода - через гнездо - по треугольной лесенке - на пол. Всего два метра пути. Подумайте, как лучше встать, двигаться - кто за кем».

Я и сам не знал, возможно ли было выполнить это задание или нет? Вроде бы не опасно - невысоко, рядом сетка, и я смогу их подстраховать. Но была предложена ситуация, в которой два человека вообще ничем не могли себе помочь. С одной стороны, относительно безопасно, с другой - на пределе своих сил.

Ребята решили попробовать. До этого они весь физкультурный комплекс обежали намного быстрее, чем проходили эти два метра. Несколько попыток, интуиция и сообразительность, чувство локтя товарища - и планка взята!

Хочу сказать, что дети после этого сложнейшего маршрута, конечно, устали, но ушли, почувствовав вкус победы.

...Вот и Арсений, которому 5 лет, попросил: «Дайте мне задание самое сложное!»

«Петля» - место, из которого в первый раз идёшь в одну сторону, а затем, вернувшись в эту же точку, во второй раз должен идти в другом направлении.

«ПЕТЛИ» И ШЕСТИЛЕТКИ

Упражнения особенной трудности можно предложить не только школьникам, но даже шестилеткам. Обычно к этому «путешествию» класс созревает к концу года. А у дошкольников, шестилеток - это так называемое «выпускное путешествие».

«В петлях» обычно скапливается много детей и пройти невозможно, если не договариваться друг с другом. Надо догадаться и уступить дорогу тому, кому сложнее удержаться на комплексе, у кого сил меньше. И надо справляться с интеллектуальными сложностями - переводом с языка схем на язык движения, «распутать петли». Наконец, эмоционально это выдержать.

И вот ребятам предложен сложный маршрут с «петлёй». Причём вопреки нашим правилам на сей раз такой маршрут (по просьбе Арсения) достался им в октябре. Я решился на этот шаг, потому что в этой группе и педагоги, и дети, похоже, были готовы к таким запредельным испытаниям. Детям интересно: на занятии они «не вываливаются», у них хватает внимания запомнить, хватает веры, чтобы попытаться эту задачу выполнить, хватает настроения, чтобы долго работать над задачей, ещё и ещё раз сделать и доделать. К тому же на наше занятие пришли несколько педагогов, умеющих помогать детям (подстраховать, подсказать в случае чего). При их поддержке смело можно было создавать несколько напряжённых трудных участков.

Повторюсь, я не поставил бы такой задачи детям, которые сопротивляются, не могут работать в команде, не слышат педагога, детям, у которых нет уверенности в том, что педагог сможет им помочь...

Этот маршрут усложнён не столько физической нагрузкой, сколько эмоционально-психологической и интеллектуальной.

Эмоциональная задача - сохранять в себе спокойствие и уверенность в труднопроходимых местах.

Интеллектуальная задача - понять, как пройти более удобным способом, суметь договориться с окружающими.

Надо удерживать путь вниманием, памятью, сосредоточенностью...

Дети останавливаются, застревают в «петлях», не помнят, куда идти, начинают спрашивать друг у друга.

В итоге в одном месте скапливается много детей - и это совсем не безопасно. Имейте в виду, всё происходит на высоте, под потолком. Некоторым приходится висеть на руках, зажатыми между своими друзьями - сколько они выдержат? Одним надо в одну сторону, другим - из этого же самого места в другую. И в этом сложном экстремальном месте дети должны не растеряться, догадаться не подходить близко один к другому, сохранять между собой дистанцию, а «свободные» дети (не находящиеся на маршруте) должны переключиться на помощь впереди идущим - не последним помогать, а именно первым, чтобы разрядить напряжение в данном месте.

Когда дети собираются в одном месте под потолком, то начинают друг другу мешать. Конечно, держась только руками за перекладину, трудно быть спокойным, трудно договариваться с соседями. Сложно в первый раз догадаться и заблаговременно понять, что надо увеличить дистанцию между идущими, чтобы не попадать в неудобное положение, что последние не должны наступать, торопить впереди идущих.

Для трёх детей работа на высоте (переход с параллельных жердей на наклонную лестницу и с доски на вертикальную лестницу) была чрезвычайно трудна. Один мальчик рискнул пройти лишь тогда, когда положили мат, и пол как бы приблизился к нему, а рядом стоял педагог, поддерживая его за талию.

«Петли» - сложнейшая коллективная работа. Сейчас, в октябре, она оказалась ещё не по силам этой группе детей. Поэтому в трудных местах стояли педагоги, просили успокоиться ребят, помолчать, чтобы услышать хотя бы кого-то; просили подождать, не лезть вперёд; тем, у кого кончались силы, направить, не спускаясь с физкультурного комплекса, на другой снаряд передохнуть. Педагоги старались помочь ребятам понять и принять эту непростую ситуацию. Это было драматично. Видно было, что дети работали на пределе своих возможностей.

А КАК ЖЕ ПРИНЦИП «СТУПЕНЕК» - ПОСТЕПЕННОСТЬ НА ПУТЯХ ПРЕОДОЛЕНИЯ И УСПЕХА?

Всё по-прежнему. Просто с этими детьми мы решили взяться за «более крутые ступеньки». Ведь в жизни нам встречаются ситуации, когда приходится работать почти на пределе возможностей.

Здесь выясняется предел и индивидуальных возможностей, и командных. Причём ведь и физическая нагрузка велика. Там, где страшно и трудно, возникает очень большое напряжение сил. Многие сложные места легче пройти, если расслабиться - но трудно расслабиться в рискованном месте. Поэтому это «путешествие» учило и «напряжению-расслаблению». Дети, которые потом остаются и проходят ещё и ещё раз по этому пути, двигаются уже гораздо легче и свободней.

Самое трудное - пройти первый раз, особенно, если идти первым.

Характерно, что после испытания на «петлях» в этой группе появились дети, отказывающиеся идти первыми. Для меня это очень хороший знак. Он означает, что ребята учатся выбирать себе роль по силам. Появились дети, рассчитывающие свои силы, понимающие, что они не готовы быть первыми или, наоборот, готовые рискнуть среди первых, но чувствуют ответственность за решение.

Ведь первые - это всегда риск. Первыми должны идти те, у кого хватит сил пройти больше. Первые почти никогда не доходят до конца. Как правило, три-четыре человека сразу «вылетают» на первых же сложных моментах. Маршрут очень тяжело запомнить, выполнить. На опыте первых учатся все остальные.

Да и вообще детям интересно, когда трудно! Трудности должны быть настоящими! И что же это за трудности, если с первого раза их удаётся преодолеть?!

НА КАКИХ ПРЕДЕЛАХ СТОИТ РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ И ИСПЫТАТЬ СЕБЯ?

Часто думают, что наша «физкультура про другое» связана с постоянным напряжением, работой на пределе. И мы действительно стремимся вывести ребят к пределу их возможностей. Но только не к тому, который обычно подразумевают.

Если в традиционной физкультуре мы к пределу подходим, исчерпывая свои физические силы (например, в длительном беге) или через соревновательную деятельность (в которой всё ориентировано на провокацию «кто же первый?», на поддержку тщеславных, горделивых тенденций) - то у нас на занятии предел достигается через комплекс эмоционально-интеллектуально-физических задач.

Когда эти три компонента соединяются вместе, то они создают невероятную и очень продуктивную сложность. Но сложность, с которой дети вместе всегда смогут справиться - если они осваивают её шаг за шагом.

По-настоящему на пределе физических способностей - выносливости, силы, гибкости, быстроты - довольно трудно испытать себя. Человек к этому должен быть хорошо подготовлен. А необходимость таких испытаний для маленьких детей вообще сомнительна.

Зато, например, предел координации испытывать намного безопаснее и проще (иными словами, речь идёт об испытании ловкости).

Интересно проверить предел своих эмоциональных возможностей: когда вокруг бушуют страсти и трудно оставаться спокойным, рассудительным; не поддаваться массовому влиянию, не стать частью толпы, преодолеть свои страхи, зажимы.

И мы стремимся к тому, чтобы всегда на нашей физкультуре перед ребёнком возникала задача, которую непонятно, как решить. (Ведь обычно, если тебя научили отжиматься, то и отжимайся себе - а тут каждый раз по-другому).

Поэтому и физкультура про другое! Про отношение к себе, к делу, к людям...

И пределы наши не в покорении спортивных вершин, а в том, чтобы найти слабое место в человеке и обратить его внимание. И чтобы работа по самосовершенствованию стала для него ценной и значимой. Чтобы он поверил, что сможет эту слабость преодолеть и захотел с этим работать. Как мы с детьми говорим: «Хорошо бы с первого раза не получилось!»