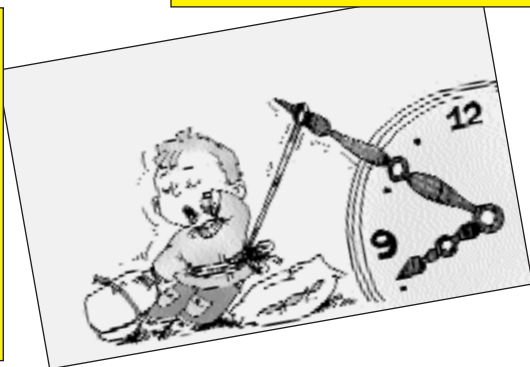


## Формирование коммуникативной компетенции детей старшего дошкольного возраста в процессе утренней зарядки

С.Б. Шарманова



Одна из ключевых социальных компетенций дошкольника – **коммуникативная компетенция**, которая является совокупностью коммуникативных качеств, умений и навыков, направленных на гармоническое взаимодействие в общении с взрослыми и другими детьми [4]. В ходе такого взаимодействия люди обмениваются разнообразной информацией, чтобы наладить отношения и объединить усилия для достижения общего результата [2]. Общение жизненно важно для человека и рассматривается психологами как особый способ адаптации к окружающей социальной среде. В результате общения формируется представление о другом человеке и о самом себе, о своих возможностях и способностях.

Характеризуя **структуру коммуникативной компетенции**, Л.В. Трубайчук [4] выделяет следующие её компоненты: *эмпатию* – эмоциональное состояние ребёнка, его «вчувствование» в переживания другого человека; *вежливость* – умение соблюдать речевой этикет, употреблять в процессе общения вежливые слова; *тактичность* – хорошие манеры; *гуманность* – нравственное чувство, заключающееся в позитивном отношении к людям, являющееся проявлением человеколюбия и душевности; *дружелюбие* – способность проявлять интерес к людям, умение сделать им приятное; *толерантность* – способность проявлять терпимость, снисходительность в процессе взаимодействия с другими людьми, умение находить компромисс, приходить к согласию, договариваться.

Умение устанавливать и сохранять доброжелательные отноше-

ния со сверстниками – важное коммуникативное качество, которое помогает дошкольнику познавать мир, комфортно чувствовать себя в нём, развивать свой ум, способности и душевные качества. Сотрудничество, творческое общение, взаимное доверие и уважение позволяют наполнить жизнь ребёнка интересными делами, радостью от совместных побед, переживаниями в процессе совместной деятельности, приобрести бесценный социальный опыт, столь необходимый детям во взрослой жизни.

С позиции подготовки к обучению в школе уровень коммуникативной компетенции ребёнка – один из значимых факторов, определяющих успешность его адаптации к новой социальной ситуации развития, в соответствии с которой перестраивается вся система его жизненных отношений. С первых дней пребывания в школе ребёнок включается в процесс межличностного взаимодействия с одноклассниками и учителем. Система личных отношений является наиболее эмоционально насыщенной для каждого человека, поскольку связана с его оценкой и признанием как личности. Поэтому неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень остро и нередко является причиной возникновения как пограничных нервно-психических расстройств, так и психосоматических состояний и заболеваний [3]. Однако вне возникающих форм сотрудничества ребёнка со сверстниками невозможно полноценное освоение детьми предметного содержания учебной деятельности [1].

Сотрудничество характеризуется согласованной деятельностью с другими людьми, активной помощью друг другу, способствующей достижению целей каждого и общих целей совместной деятельности. Наряду с этим в сотрудничестве возникает общая содержательная основа взаимодействия, эмоциональное единство его участников, что позволяет согласовывать, объединять, координировать общие усилия для достижения цели.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении характеризуется многообразием форм и видов работы. Разнообразие содержания утренней зарядки, проводимой ежедневно, открывает большие перспективы для накопления детьми опыта сотрудничества со сверстниками в процессе решения совместных задач.

Предлагаемые ниже комплексы утренней зарядки, апробированные на базе МДОУ «ЦРР детский сад № 350» г. Челябинска (заведующая – О.Г. Бродягина, инструктор физкультуры – Г.К. Калугина), наряду с реализацией специфических задач направлены на содействие формированию коммуникативной компетенции у детей старшего дошкольного возраста.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

### Традиционный вариант «Дружные ребята»

#### Подготовительная часть.

Построение в одну шеренгу. Строевые приёмы «Равняйся!», «Смирно!». Перестроение в колонну по одному поворотом на месте.

Виды ходьбы и бега:

- обычная ходьба;
- комбинированная ходьба: 8 шагов на носках, руки в стороны ладонями вниз – 8 шагов на пятках, руки в стороны ладонями вверх;
- ходьба на наружной стороне стопы, руки на пояс;
- «Один – двое»: по сигналу дети перестраиваются на ходу в колонну по два и в колонну по одному;
- обычный бег;

- «Один – двое»: по сигналу дети перестраиваются на бегу в колонну по два и в колонну по одному;
- бег, сгибая ноги вперёд;
- обычный бег;
- ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

Перестроение в колонну по два поворотом в движении и в две шеренги напротив поворотом на месте.

### Основная часть – комплекс обще-развивающих упражнений в парах.

1. «Кто выше?»: исходное положение (и.п.) – стоя ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу; 1–2 – дугами наружу руки вверх, встать на носки, вдох; 3–4 – и.п., выдох.

Вариант: то же, стоя спиной друг к другу.

2. «Руки скрестно»: и.п. – стоя ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вперёд – в стороны; 1 – руки скрестно вперёд, правые сверху; 2 – и.п.; 3–4 – то же наоборот.

3. «Наклоны в стороны»: и.п. – стоя ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – то же, что на счёт 1; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

Вариант: то же, стоя спиной друг к другу.

4. «Сед на бедро»: и.п. – стоя на коленях лицом друг к другу, руки вперёд, взявшись за руки; 1 – сесть вправо (влево) на правое (левое) бедро; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.

5. «Спиной к спине»: и.п. – сидя спиной к спине, руки на пояс; 1–3 – один партнёр выполняет наклон вперёд, другой – наклон назад, опираясь на спину товарища; 4 – и.п.; 5–8 – то же, поменявшись ролями.

6. «Сели и взяли за руки»: и.п. – лёжа на спине ногами друг к другу с опорой стопами, согнутыми вперёд, руки к плечам; 1–2 – сесть, взяты за руки; 3–4 – и.п.

7. «Ходьба на руках»: и.п. – один ребёнок встаёт в упор на колени, второй стоя берёт его за щиколотки; 1–8 – первый идёт на руках вперёд, второй держит его за ноги; 1–8 – то же, поменявшись ролями.

8. «Прыжки ноги врозь – вместе»: и.п. – стоя ноги вместе, лицом друг

к другу, руки в стороны, взявшись за руки; 1–16 – прыжки ноги врозь – вместе, 1–16 – опустив руки, ходьба на месте, высоко поднимая колени; то же, положив руки на плечи друг другу; то же, положив руки на пояс друг другу.

**Заключительная часть.**

Упражнение психотренинга «Подарим радость друг другу».

Со словами «Мы пришли в детский сад, чтобы радостно жить, чтобы вместе играть, чтобы крепко дружить! Чтобы вместе играть, чтобы крепко дружить, чтоб улыбки и радость друг другу дарить!» (*Н. Пикулева*) дети растирают ладони одна о другую, добиваясь ощущения тепла; затем прижимают свои ладони к ладоням партнёра, закрывают глаза, улыбаются и мысленно желают друг другу здоровья, счастья, радости, добра.

Перестроение в колонну по два поворотом на месте и в колонну по одному поворотом в движении. Обычная ходьба со словами «Мы шагаем друг за другом! Раз, два, три! Дыши ровней! От зарядки станешь крепче, станешь зрелее и сильнее!» (*А. Кузнецова*).

Вариант – упражнение психотренинга «Доброе утро».

Воспитатель:

– Утром мы всегда при встрече  
Всем знакомым и родным...

Дети (хором):

– «С добрым утром!»,  
«С добрым утром!»,  
«С добрым утром!» говорим.

(*А. Яшин*)

**Традиционный вариант игры  
с мячом**

**Подготовительная часть.**

Построение в одну шеренгу. Строевые приёмы «Равняйся!», «Смирно!». Перестроение в колонну по одному поворотом на месте.

Виды ходьбы и бега:

- обычная ходьба;
- то же противоходом;
- ходьба с носка, руки на пояс;
- ходьба в сочетании с другими движениями: 1–3 – 3 шага на носках вперёд, руки в стороны;

4 – приставить ногу; 5–8 – стойка на носках;

- обычный бег;
- то же противоходом;
- прямой галоп с правой, затем с левой;
- бег с ускорением и замедлением темпа по сигналу;
- обычная ходьба.

Перестроение в колонну по два поворотом в движении и в две шеренги поворотом на месте.

**Основная часть – комплекс обще-развивающих упражнений.**

1. «Передай над головой»: и.п. – стоя ноги вместе спиной друг к другу; у первого участника упражнений мяч внизу, у второго руки внизу; 1 – руки вверх, передать мяч партнёру; 2 – и.п.; 3–4 – то же, поменявшись ролями.

2. «Повернись и передай»: и.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу; у первого участника мяч впереди, у второго руки на пояс; 1 – с поворотом вправо передать мяч партнёру; 2 – и.п.; 3–4 – с поворотом влево взять мяч у партнёра.

3. «Передай между ногами»: и.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу; у первого ребёнка мяч вверху, у второго руки вверху; 1 – наклон вперёд, передать мяч товарищу внизу между ногами; 2 – и.п.; 3–4 – то же, поменявшись ролями.

4. «Присядь на носках»: и.п. – стоя ноги вместе лицом друг к другу, оба ребёнка удерживают мяч впереди; 1–3 – медленно присесть на носках; 4 – и.п.

5. «Сядь и передай»: и.п. – лежа на спине, упираясь стопами о стопы другого участника, у первого ребёнка мяч перед грудью, у второго руки на пояс; 1–2 – сесть, наклон вперёд, руки вперёд, передать мяч партнёру; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же, поменявшись ролями.

6. «Прокати мяч ногами»: и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, лицом друг к другу, дистанция 1,5–2 м, мяч на полу под стопами первого ребёнка; 1 – разгибая ноги, прокатить мяч вперёд, второй ребёнок задерживает мяч стопами; 2 – и.п.; 3–4 – то же, поменявшись ролями.

7. «Прогнись и прокати»: и.п. – лежа на животе головой друг к другу, руки перед грудью, дистанция 1,5–2 м, мяч на полу перед головой первого участника; 1–2 – прогнувшись, перекачать мяч вперёд партнеру, который, прогибаясь, задерживает мяч руками; 3–4 – то же, поменявшись ролями.

8. «Отбиваю – прыгай»: и.п. – стоя ноги вместе лицом друг к другу, дистанция 1 м, у первого ребёнка руки на поясе, у второго мяч впереди; 1–16 – первый ребёнок выполняет прыжки на месте на двух ногах, второй отбивает мяч о пол двумя руками; 1–16 – то же, поменявшись ролями.

### **Заключительная часть.**

Упражнение психотренинга «Благодарение»

Дети, вместе выполнявшие упражнения, называют друг друга ласковыми именами, благодарят друг друга, например: «Спасибо тебе, Машенька, ты хорошо делала упражнения, ты молодец! Мне нравится заниматься вместе с тобой, ты очень хорошая девочка».

Вариант – упражнение для профилактики нарушений зрения «На мяч внимательно смотри, его глазами проводи».

И.п. – сидя на пятках, у первого ребёнка руки на коленях, у второго – мяч впереди. Первый следит глазами за перемещениями мяча, выполняемыми вторым ребёнком:

- вверх – вправо – вверх – влево;
- вниз – вправо – вниз – влево;
- круги мячом в лицевой плоскости вправо и влево.

То же, поменявшись ролями.

Перестроение из двух шеренг в две колонны поворотом на месте и из двух колонн в колонну по одному поворотом в движении. Обычная ходьба со словами «Мы приучены к порядку, чтоб быть бодрыми весь день – по утрам на физзарядку становится нам не лень!» (А. Локтев).

### **Логоритмический вариант «Дружный круг»**

Дети стоят в кругу и выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Со словами «Мы сейчас пойдём направо дружно – раз-два-три! А потом пойдём налево дружно – раз-два-три!», взявшись за руки, идут по кругу направо, затем налево.

Со словами «В центре круга соберёмся дружно – раз-два-три! И на место все вернёмся дружно – раз-два-три!» сужают и расширяют круг.

Со словами «Выше руки поднимаем дружно – раз-два-три! А потом их опускаем дружно – раз-два-три!» поднимают и опускают руки (при этом держатся за руки).

Со словами «Пусть похлопают ладошки дружно – раз-два-три! Пусть попляшут наши ножки дружно – раз-два-три!» хлопают в ладоши, затем ставят руки на пояс и притопывают ногами.

Со словами «Вправо-влево повернёмся дружно – раз-два-три! И друг другу улыбнёмся дружно – раз-два-три!» поворачиваются вправо, влево и улыбаются друг другу.

Со словами «Мы тихонечко присядем дружно – раз-два-три! А потом мы снова встанем дружно – раз-два-три!», взявшись за руки, приседают и встают.

Со словами «Мы попрыгаем легонько дружно – раз-два-три!» прыгают на месте (при этом держатся за руки).

Со словами «Не начать ли всё сначала дружно – раз-два-три!» повторяют упражнения с самого начала.

### **Игровой вариант «Две маленькие синички»**

На площадке раскладывают большие обручи – «гнезда». Дети встают в обручи парами и выполняют движения, соответствующие тексту.

Со словами «Сидят в гнезде две птички, две маленькие синички. Сидят, прижавшись тесно: тепло в гнезде им вместе» присед, руки на колени, прижавшись друг к другу.

Со словами «Но вот одна проснулась, проснулась, встрепенулась, и песенку запела, и к солнышку взлетела» первый ребёнок в паре встаёт, потягивается, говорит: «Синь! Синь!» – и бегаёт по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц.

Со словами «Вторая вот проснулась, проснулась, встрепенулась, и песенку запела, и к солнышку взлетела» второй ребёнок в паре встает, потягивается, говорит: «Синь! Синь!» – и бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц.

Со словами «И вот синички вместе под солнышком летают, их солнышко своими лучами согревает» дети находят своих партнёров и бегают по площадке парами.

Со словами «Вот вечер наступает, и солнышко садится. Пора домой синичкам под вечер возвратиться» дети возвращаются в свои «гнезда».

Со словами «Сидят в гнезде две птички, две маленькие синички. Сидят, прижавшись тесно: тепло в гнезде им вместе» присед, руки на колени, прижавшись друг к другу.

### Литература

1. *Кравцова, Е.Е.* Зависимость психологической готовности к школьному обучению от особенностей общения ребёнка с окружающими : автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Е.Е. Кравцова. – М., 1988.

2. *Лисина, М.И.* Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М. : Просвещение, 1986.

3. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – М. : ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.

4. *Трубайчук, Л.В.* Компетентностная модель дошкольного образования : коллективная монография / Л.В. Трубайчук, Л.Н. Галкина, И.Е. Емельянова [и др.]. – Челябинск : Изд-во ИИУМЦ «Образование», 2009.

*Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.*