

В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПО

2-е издание, исправленное и дополненное

Рекомендовано Учебно–методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 769(075.32)

ББК 75я723

Н62

Авторы:

Никитушкин Виктор Григорьевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Чесноков Николай Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, академик РАЕН;

Чернышева Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ, заведующая аспирантурой Великолукской государственной академии физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Тюпаев И. М. — доктор биологических наук, профессор, преподаватель Великолукской государственной академии физической культуры и спорта;

Стрижак А. П. — доктор педагогических наук, профессор.

Никитушкин, В. Г.

Н62

Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование).

ISBN 978-5-534-08021-6

В учебном пособии представлены технологии формирования физической культуры детей дошкольного возраста, описаны спортивно-ориентированные технологии физического воспитания, рассмотрены технологии формирования физической культуры студентов, также дано представление о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 769(075.32)

ББК 75я723



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н.,
Чернышева Е. Н., 2014

© Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н.,
Чернышева Е. Н., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-08021-6

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Технология формирования физической культуры в системе дошкольного общеобразовательного учреждения | 8 |
| 1.1. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении | 10 |
| 1.2. Средства физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | 38 |
| 1.3. Программное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях | 58 |
| <i>Литература</i> | 72 |
| Глава 2. Инновационный подход в системе дошкольного образовательного учреждения на основе вальдорфской педагогики | 74 |
| 2.1. Философские основания и педагогические принципы вальдорфской педагогики | 74 |
| 2.2. Вальдорфская педагогика в системе дошкольного образовательного учреждения. Программа «Волшебный мир детства» | 84 |
| <i>Литература</i> | 105 |
| Глава 3. Индивидуализированная спортивно-ориентированная технология физического воспитания младших школьников | 108 |
| 3.1. Организационно-методические подходы к построению школьного физического воспитания в контексте индивидуализации | 109 |
| 3.2. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания | 120 |
| 3.3. Программирование индивидуализированной здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников на основе элементов волейбола | 128 |
| <i>Литература</i> | 140 |
| Глава 4. Технология формирования физической культуры в системе высших профессиональных образовательных учреждений | 143 |
| 4.1. Правовое регулирование профессионального образования в России... .. | 144 |

| | |
|---|------------|
| 4.2. Особенности физического воспитания студентов в рамках вуза нефизкультурного профиля..... | 149 |
| 4.3. Технологические подходы в образовательной деятельности | 161 |
| 4.4. Содержание оздоровительной технологии физического воспитания на основе дзюдо | 170 |
| <i>Литература</i> | 190 |
| Глава 5. Современные представления о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста | 192 |
| 5.1. Представление о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм | 192 |
| 5.2. Функциональное состояние организма как системообразующий фактор профессиональной работоспособности человека..... | 202 |
| 5.3. Физическая культура как основа здорового образа жизни человека... | 216 |
| <i>Литература</i> | 236 |
| Контрольные вопросы и задания для самопроверки | 238 |
| Рекомендуемая литература | 241 |
| Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам..... | 243 |

Введение

Существенные изменения в политической и социально-экономической жизни России, переживающей сложное состояние экономики, идеологии, культуры и образования, предъявляют качественно новые требования к развитию и воспитанию детей и молодежи. Экономический и социальный кризис, затронувший почти все слои населения, особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в росте преступности, наркомании, алкоголизме и ухудшении состояния здоровья населения. В связи с этим все более актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков в развитии, профилактики заболеваний, увеличения двигательной активности как мощного фактора психофизического развития человека на всех этапах онтогенеза.

Благотворное воздействие физической культуры на здоровье человека подмечено еще в античные времена. Не случайно и в наше время в развитых социальных системах утвердился принцип оздоровительной направленности, который охватывает практическую деятельность в области физической культуры. Во многом это обусловлено тем, что оздоровительное воздействие исторически дифференцировалось и формировалось в существенной зависимости от особенностей различных сфер жизнедеятельности человека и общества, а вместе с тем и в зависимости от особенностей состояния здоровья различных контингентов населения и индивидуальных потребностей, удовлетворяемых путем приобщения к физической культуре.

Одна из кардинальных проблем отечественной системы физического воспитания состоит в том, чтобы радикально усилить роль физической культуры в упорядочении социальной практики в направлении, ведущем к оптимизации многолетней динамики здоровья нации. Решение этой проблемы предполагает в том числе создание благоприятных условий для последовательного развертывания стадий многолетней физкультурной деятельности каждого с планомерным усилением ее воздействий на функциональные и адаптационные свойства организма и тенденции его физического развития (Л. П. Матвеев, 2005).

Учебное пособие состоит из пяти глав. Первые две главы посвящены технологии формирования физической культуры детей дошкольного возраста. Именно здесь должны закладываться основы здоровья ребенка. Известно, что в дошкольном возрасте необходимо развивать физические качества, а как средство их развития на первое место выступают подвижные игры, которые занимают одно из приоритетных

мест в физическом воспитании дошкольников всех возрастных групп благодаря своей специфической игровой деятельности, обеспечивающей в конечном итоге решение воспитательных, оздоровительных и образовательных задач физической культуры.

Третья глава посвящена спортивно-ориентированной технологии физического воспитания. В настоящее время в общеобразовательной школе согласно законодательным документам введен третий урок по физической культуре, который призван способствовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния, а также служить основой для прогнозирования способностей детей к тому или иному виду спорта. Для эффективного построения уроков физической культуры требуются новые методические стандарты и положения, которые обеспечивали бы эффективность учебных занятий.

Четвертая глава посвящена технологии формирования физической культуры студентов, обучающихся в системе высших профессиональных заведений. В настоящее время предпринимаются попытки модернизировать российское высшее профессиональное образование, адаптировать его к современным общеевропейским и общемировым требованиям. Заявление президента Российской Федерации об инновационном пути развития общества и реализуемые национальные программы, в частности приоритетный образовательный проект «Образование», свидетельствуют о стремлении государства восстановить утраченные позиции высшей школы и вывести образовательный процесс на новый, современный уровень.

Пятая глава посвящена разработке новых технологий построения занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста — ветеранами спорта. Высококвалифицированные спортсмены многие годы находятся под очень высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. Рано или поздно наступает время, когда они уходят из спорта. Встают вопросы, что делать, чтобы, уйдя из большого спорта, сохранить здоровье, и как поддерживать себя физическими нагрузками?

Фактически имеется большой практический и научно-исследовательский материал, указывающий на то, что для полноценной реализации оздоровительных возможностей физической культуры объективно необходимо комплексно использовать ее различные виды и разновидности с последовательным их включением в общий режим жизни в соответствии с особенностями этапов онтогенеза индивида. Главной идеей сохранения и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний является оздоровительная программа, которая разрабатывается с учетом категорий населения (дети, молодежь, люди зрелого и пожилого возраста) или индивидуально для конкретного человека с учетом основных технологических направлений.

В материал пособия включены как обобщенный опыт в области физической воспитания, так и собственные разработки по отдельным ее проблемам.

В результате изучения дисциплины студент должен освоить:

трудовые действия

- владения способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы);
- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;

необходимые умения

- системно анализировать и выбирать образовательные концепции;
- использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных педагогических задач;
- определять общие конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

необходимые знания

- основы просветительской деятельности формирования здорового образа жизни;
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды
- теории и технологии обучения и воспитания здорового поколения.

При составлении пособия использованы научные труды ведущих специалистов М. Я. Виленского, Л. П. Матвеева, В. М. Выдрина, М. М. Богена, Ю. И. Евсеева, Т. Ю. Гурвича, В. И. Ильинича, О. К. Грачева, Ю. М. Курамшина, Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, а также труды специалистов, обозначенных в списке использованной литературы данного пособия.

Глава 1

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Одной из главных стратегических задач развития страны является сохранение и укрепление здоровья нации. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативными правовыми документами, как закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В инструктивном письме Министерства образования России «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» отмечалось, что состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь 10 % детей, поступающих в школу.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенной стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений — качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости детей продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества страдающих ожирением. По медицинским прогнозам, 85 % этих детей — потенциально больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, что приводит к сокращению жизни на 5—20 лет. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и незакаленностью. Оздоровительную направленность должна иметь вся

организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как М. Д. Маханева (1988), М. В. Рунова (2000), В. Г. Алямовская (2005) и другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов создано программно-методическое обеспечение для профильных дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы. Перед дошкольными учреждениями открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Общеизвестно, что в число эффективных средств воспитания здорового поколения входят физическая культура и спорт, а решаемый с их помощью комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач должен позволить продуктивно решать проблему возрастания роли здоровья в системе общезначимых ценностей. Поэтому включение самого ребенка в построение здоровьесберегающего пространства должно способствовать привлечению всех его личностных ресурсов к здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании и спорте носят развивающий характер и применяются на протяжении всей жизни. Под здоровьесбережением традиционно понимают систему мероприятий, обуславливающих сохранение здоровья на всех этапах онтогенеза. Эти технологии наиболее полно выражены в системе дошкольного и школьного образования. Их цель — формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и связанных с ними физических качеств, а также специальных знаний.

Здоровьесформирующие рассматривают как процесс становления позитивной я-концепции, интегрирующий элемент, которым является внутренняя картина здоровья. Этапы здоровьесформирующего соответствуют этапам развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности и могут определить типологию: тип *A* — информационно-пассивный; тип *B* — адаптивно-поддерживающий, тип *C* — ресурсно-прагматический, тип *D* — личностно ориентированный. Типы *A* и *B* соответствуют этапам оживления; типы *C* и *D* — этапу индивидуализации субъекта.

Важнейшее условие здоровьесбережения и здоровьесформирующего — организация систематического мониторинга состояния здоровья и уровня развития ребенка как субъекта детской физкультурно-оздоровительной деятельности и его психофизического развития, соответствующего этапам становления детской субъективности. Здоровьескорректирующие технологии направлены на исправление имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях наблюдается увеличение количества коррекционных групп для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья и открытие детских садов компенсирующего вида, полностью укомплектованных детьми с различными патологиями. Такое положение расширяет потребность во внедрении здоровьескорректирующих технологий во все двигательные и образовательные занятия детей дошкольного возраста и вместе с тем способствует более широкому использованию физкультурно-оздоровительных технологий в образовательных, медицинских и других учреждениях для данной категории детей.

Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного и реабилитационного характера, направленных на улучшение состояния здоровья, снижение заболеваемости, предотвращение формирования хронических патологий и детской инвалидности.

Представленные в данном разделе системы и современные технологии оздоровления детей являются результатом многолетних исследований авторов и внедрения их результатов в практику, успешно используются в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений.

1.1. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

Для обеспечения здоровья важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т. д. Но главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, — это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Без пищи человек проживет еще какое-то время, при нарушениях со стороны опорно-двигательного аппарата он, возможно, будет плохо передвигаться или пользоваться инвалидной коляской, в случае патологии нервной системы он будет жить неполноценной жизнью, но все же — жить! А вот если сердце не сможет работать, дыхательная система не будет в состоянии усваивать нужное организму количество кислорода, иммунная система окажется не в состоянии противостоять даже одному крохотному и не такому уж опасному при других условиях вирусу?

Вывод таков: вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть прежде всего ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным средством этого развития является движение.

Все это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдать приоритет именно в дошкольном возрасте, каковы должны

быть физические нагрузки в каждом конкретном возрастном периоде? Знаем ли мы, при каких условиях физкультурное занятие можно отнести к классу оздоровительных?

По мнению В. А. Доскина (2002), Л. Голубевой (2002) и других, ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, т. е. в прямой зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но и развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, сразу заставляет интенсивнее работать сердце, и объем крови, перекачиваемой им, увеличивается в несколько раз. Естественно, что с гораздо лучшим напряжением в это время работают легкие, печень, почки, так как усиливаются обменные процессы. Даже пищеварительная система при регулярной и оптимальной двигательной нагрузке работает лучше: пища усваивается гораздо рациональнее и полнее, количество ее становится просто излишним (Е. Ф. Орехов, А. Д. Котляров, 1996).

Таким образом, предупреждается и такое грозное и распространенное теперь заболевание, как ожирение. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. Не зря природа позаботилась о движении плода уже с 11-недельного возраста, а новорожденному дала столько возможностей двигаться со значительным напряжением сил.

В наше время в силу разных причин увеличивается количество физиологически незрелых к моменту рождения детей. Согласно исследованиям специалистов 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождались 20—25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (М. Д. Маханева, 2000). Именно они растут слабыми и болезненными. Но при стимуляции двигательной активности и расширении диапазона условий, в которых находится ребенок, при четко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено в материнском организме». Но важно начать действовать как можно раньше, иначе может быть поздно.

По данным Ю. Ф. Змановского (1989), Н. М. Амосова (1987) и ряда других ученых, стимулируют развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы циклические движения: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т. п. Особое значение Змановский придавал медленному, или, как он его называл, оздоровительному, бегу.

Детские годы необычайно важны не только для развития основных органов и систем организма, но и для формирования физического склада человека. Организм ребенка очень пластичен и легче поддается воздействию, нежели организм взрослого человека. И бегать ребенок

начинает, не спрашивая рекомендаций у специалистов. Так он быстро укрепляет сердечную мышцу, активизирует все системы своего организма, ускоряет обменные процессы.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Одной из наиболее удачных, открывающих реальные перспективы для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья представляется концепция, согласно которой мерилom здоровья человека служит его аэробная производительность, т. е. максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту. «Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, емкость легких), кровообращения (минутный и ударный объемы, частота сердечных сокращений (ЧСС), скорость кровотока, системы крови (содержание гемоглобина), тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания, а также слаженность в деятельности всех этих систем» (В. Зацiorский, 1984).

Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребенок. Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода — длительный равномерный (по Ю. Ф. Змановскому, оздоровительный) бег. У тренированного ребенка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. У людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным, шуплым детям.

С развитием аэробной производительности напрямую связаны занятия всем известной аэробикой. Аэробика направлена прежде всего на предотвращение самого распространенного недуга современности — сердечно-сосудистых заболеваний. Аэробный — это значит связанный с воздухом или с кислородом, и целью аэробических упражнений является укрепление тех органов и систем, которые участвуют в усвоении кислорода, легких, сердца и кровеносных сосудов. Совершенствование их функционирования означает улучшение использования кислорода и обеспечивает здоровье.

Отслеживать воздействие физических упражнений на состояние детей необходимо с опорой на основные показатели здоровья.

Третий «киT», на котором держится здоровье, — иммунная система. В организме матери плод находится в стерильных условиях. Новорожденный же сразу попадает в мир, наполненный микроорганизмами. Одни из них полезны ребенку, другие нейтральные, а третьи представляют серьезную опасность. И он готов к такой встрече: сначала с помощью защитных сил, переданных ему матерью, затем благодаря материнскому молоку быстро вырабатывает свой иммунитет.

Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, и она связана с движениями. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. Вынули малыша из пеленок — тепловой комфорт малыша нарушился, кровь от внутренних органов начала интенсивно приливать к кожным покровам, чтобы он не замерз. Закутали ребенка — кровь вновь отхлынула к внутренним органам. Другими словами, деятельность терморегуляционного аппарата — это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Включение терморегуляционного аппарата автоматически приводит к включению системы иммунной защиты. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

Можно бегать на свежем воздухе, заниматься плаванием, обливаться прохладной водой или загорать на солнце, по при этом не только не иметь серьезных положительных сдвигов в отношении укрепления здоровья, но и, напротив, ухудшить его показатели. Это происходит в том случае, если не соблюдается определенный минимум нагрузок и они нерегулярны.

Н. М. Амосов (1987) говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10—12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут».

Суть оздоровительных физических упражнений заключается в наращивании резервных мощностей организма. Дело в том, что основным «строительным материалом» в организме является белок. При различной деятельности, интеллектуальной или физической, он, естественно, расходуется, и организму требуется его пополнение.

Положительное влияние правильно дозированных физических нагрузок на организм человека длится в течение 18 часов. За это время организм не только восстанавливает потраченный па них «строительный материал», но и создает дополнительные резервы для следующей тренировки. Так, постепенно, шаг за шагом улучшаются показатели здоровья за счет возрастания резервных мощностей организма. Но если через 48 часов тренировка не повторилась, то организм входит в состояние физиологического стресса, и показатели здоровья возвращаются к исходному уровню или даже становятся ниже. Поэтому крайне важно правильно планировать физические нагрузки, как в течение недели, так и в течение месяца.

В основе этого планирования лежат физиологические закономерности восстановительных процессов. После любой мышечной деятельности сначала наблюдается фаза понижения работоспособности, а затем достижение исходной и выше исходной. Этот момент наиболее благоприятен для повторной физической нагрузки. В соответствии с этим выстраиваются микроциклы (недельные нагрузки) и макроциклы (нагрузки в течение месяца) физкультурной деятельности. Основным принципом построения недельного цикла является чередование больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Это обеспечивает высокий оздоровительный эффект и лучшее восстановление. Нагрузки

чередуются не только по объему, но и по интенсивности. Характер чередования нагрузок по интенсивности отражает общий принцип проведения занятий оздоровительной направленности. Это означает, что на одном занятии нагрузка дается преимущественно на какую-то одну систему (системы), тогда как другие в это время отдыхают. Это увеличивает сроки отдыха тех систем, которые были нагружены на предыдущем занятии, и способствует их более быстрому восстановлению. Так, например, нагрузка аэробного характера, направленная на развитие общей выносливости (так называемые занятия-тренировки), сопровождается большими энергозатратами с обеднением углеводных ресурсов, которые восстанавливаются не раньше чем через неделю. Однако уже через 48 часов может быть проведено занятие смешанного характера при средней ЧСС для детей 5—6 лет, например, 140—150 ударов в минуту со значительно меньшим расходом энергии.

Составляя микро- и макроцикл деятельности, следует помнить, что физическое воспитание — это не только нагрузка, но и отдых, вернее, чередование нагрузки и отдыха. И об этой его части — отдыхе — часто забывают. А ведь именно в это время протекают процессы перестройки и реконструкции организма, обеспечивающие развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Если отдых недостаточен или неполноценен, эти процессы нарушаются. Режим отдыха должен быть включен в схему микроцикла так же, как и расписание занятий.

Резюмируя вышеизложенное, мы можем сделать ряд педагогических выводов. Итак, система физического воспитания должна быть ориентирована на следующее.

1. Повышение резервов сердечно-сосудистой системы. Оно происходит при условии, что не менее 60 % движений, составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими.

2. Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

3. Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

4. Регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребенка.

Условие первое. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы в соответствии с ЧСС. В качестве основного принципа их организации должен быть провозглашен лозунг «Только аэробика!». Это означает, что занятие должно быть полностью аэробным, со 100 %-ным обеспечением организма кислородом. Образование кислородной задолженности при физических упражнениях у детей недопустимо: оно может привести к опасным последствиям для растущего организма.

Тренировочные режимы: аэробный, смешанный (аэробно-анаэробный) и анаэробный. Занятия со средней ЧСС 130—140 ударов в минуту

у детей 3—4 лет и 140—150 ударов в минуту у детей 5—6 лет являются полностью аэробными. Кислородный долг при этом не образуется, так как организм активно усваивает кислород воздуха. При таком режиме двигательной деятельности развиваются аэробные возможности организма, показателем которых является максимальная величина кислорода, которую организм может усвоить за одну минуту. Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

Если средняя ЧСС на физкультурном занятии составляет 150—160 ударов в минуту, то организм детей работает в смешанном, аэробно-анаэробном режиме. В этом случае образуется небольшой кислородный долг, потому что обеспечение энергозатрат в организме происходит за счет выделения кислорода внутренними органами и тканями.

Занятия со средней ЧСС свыше 160—170 ударов в минуту являются анаэробными. Энергообеспечение организма при этом полностью переходит на бескислородный путь, и образуется большой кислородный долг.

Дети дошкольного возраста должны заниматься только в аэробном режиме. Занятия в смешанном тренировочном режиме допустимы в небольших количествах для физически крепких детей с оптимальными показателями уровня развития физических качеств и только под контролем врача.

Условие второе. После интенсивных или длительных движений (например, комплекса общеразвивающих упражнений) в занятии должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернется к норме, можно предложить детям следующий вид упражнений. Это предотвратит опасность работы организма в анаэробном режиме.

Условие третье. Две трети движений оздоровительного физкультурного занятия должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Предпочтительнее всего такие движения, как ходьба и бег, так как для их организации особых условий не требуется. Наличие в дошкольном учреждении бассейна, велотрека, лыжни существенно обогащает его возможности в сфере укрепления здоровья детей.

Условие четвертое. Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры. Во время такого занятия дети должны принимать воздушные ванны, ходить босиком по мокрым дорожкам и т. п., в зависимости от возможностей дошкольного учреждения и рекомендаций врача. Но в любом случае физкультурные занятия должны заканчиваться водными процедурами. Дети могут обтереться влажным полотенцем, обмыть под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности, принять душ. Не имеет значения, теплая будет вода или холодная. Важно смыть испарину, которая при правильно подобранных нагрузках обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные

поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Организм как бы выталкивает их наружу. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Водные процедуры нужны, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.

Условие пятое. В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать, или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений. Не следует увлекаться гимнастикой А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко и т. д. Для их проведения нужны профессионально подготовленные специалисты-медики. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.

Учить детей правильному дыханию следует исподволь и весело. С этой целью можно использовать различные вспомогательные приспособления: шарики, пушинки, листки и т. п. В этом случае дети быстрее приобретают требуемые навыки.

Условие шестое. Упражнения, которые развивают координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и др.

Условие седьмое. В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку (для этого нужно рассмешить их, поднять им настроение, выполнить упражнения на снятие напряжения). Дети всегда ведут себя шумно во время подвижных игр, кричат, радуются свободе движений. По при этом и эмоционально заряжаются, а следовательно, испытывают напряжение, иногда большое. Поэтому требуется создавать ситуации, способствующие эмоциональной разрядке. Такую эмоциональную разрядку дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности на физкультурном занятии. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры, психогимнастика и др. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Кроме того, исследователями (Ю. Ф. Змановский 1989, В. Л. Страковская, 1994) установлено, что во время эмоциональной разрядки повышается способность организма к усвоению кислорода. Другими словами, эмоциональная разрядка дает двойной оздоровительный эффект.

Дети не терпят однообразия! Самое интересное занятие при постоянных повторениях теряет для них привлекательность. Поэтому должно быть несколько вариантов оздоровительных занятий. В этом случае каждый из них будет повторяться не более двух-трех раз в месяц. Если

вы разработаете шесть вариантов занятий, каждый из которых будет иметь четыре-пять модификаций, то получите до 30 опорных конспектов. А это уже целостная оздоровительная программа, причем тщательно «обкатанная» на практике. В последующие годы она будет лишь совершенствоваться. Реализация этой программы с другими детьми потребует соблюдения только одного условия: каждый раз нужно сверяться с пульсовыми данными детей, для которых она предназначена, чтобы убедиться, что содержание занятий соответствует их возможностям, и, если потребуются, внести коррективы. Как говорят, год на год не приходится, так и с детьми: группа может быть посильнее, чем та, на которую ориентировались при разработке занятий, или такая же, или слабее.

Основные варианты оздоровительных физкультурных занятий

1. Занятия обычного типа, так называемый классический вариант.

Их можно найти в многочисленных методических пособиях. Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, следует вспомнить об основных требованиях, при которых они будут иметь оздоровительный эффект. Это значит, что занятия лучше проводить на свежем воздухе, а если в физкультурном зале, то босиком и только в трусиках, без маек. В их содержание должны входить дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы. Можно предоставить детям возможность в течение 5—6 мин позаниматься на любимом спортивном оборудовании или тренажерах.

2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр.

Положительные эмоции, творчество — важнейшие факторы оздоровления (В. Л. Страковская, 1994). Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют укреплению организма ребенка, закаливанию.

В. А. Шишкина, М. В. Мащенко (2000) предлагают использовать несколько вариантов подвижных игр на воздухе:

- 1) проведение подвижных игр по типу физкультурного занятия (игровой вариант);
- 2) комплекс игр с элементами спорта (баскетбол, футбол и т. д.);
- 3) подвижные игры разной интенсивности (большой, средней, малой);
- 4) комплекс подвижных игр с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми;
- 5) сюжетные подвижные игры;
- 6) игры с элементами спортивного инвентаря;
- 7) индивидуальная работа по проведению подвижных игр;

8) самостоятельная игровая деятельность детей при опосредованном руководстве педагога;

9) развивающие игры.

Разрабатывая подобные занятия, следует включить в их содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры с нарастающей и убывающей степенью нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, водные и воздушные процедуры, и не забыть, что большая часть игр должна включать бег как универсальное циклическое движение.

I. Игры с ритмической ходьбой и простейшими упражнениями под речитатив, пение, музыку.

«Ходим кругом». Педагогическая задача: воспитание чувства ритма, развитие речи, творчества.

Подготовка. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Выбирается один водящий. Он становится в середину круга и громко называет свое имя.

Ход игры. Все находящиеся в кругу медленно идут вправо или влево (по указанию руководителя) и произносят слова (запевают песенку), в которой упоминается имя водящего. Песню можно петь на мелодию «Во саду ли, в огороде».

Ходим кругом,
Друг за другом.
Эй, ребята, не зевать!
Все, что Ваня (Коля, Таня, Миша и др.)
Нам покажет,
Будем дружно повторять!

Круг останавливается, и водящий показывает какое-либо движение — вращает руками, прыгает как лягушка, становится на одну ногу (как аист) — или принимает какую-либо смешную позу. Все ребята должны точно повторить его движения. После этого водящий подходит к кому-либо из детей, стоящих в кругу, и низко кланяется. Тот, кому он поклонился, идет в середину круга и становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

Игра повторяется, все идут в другую сторону по кругу и вставляют в песню имя нового водящего.

Выигрывает тот игрок, кто лучше повторит предлагаемое движение.

Правила. Если игроки не смогут повторить движение, то они считаются проигравшими.

«Отгадай, чей голосок». Педагогическая задача: развитие внимания, речи, памяти и чувства ритма.

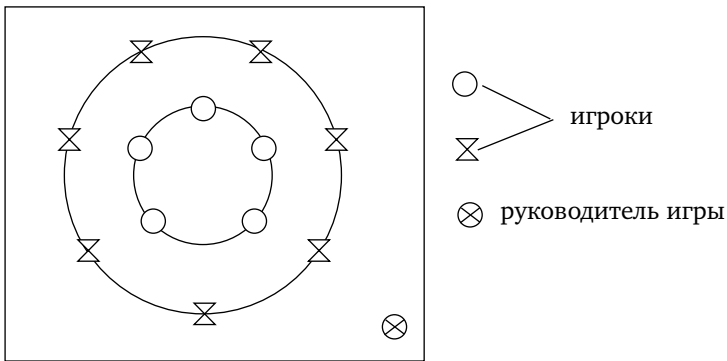
Подготовка. Играющие образуют круг. Один из играющих (по выбору) встает в середине круга и закрывает глаза (глаза можно завязать, надеть светонепроницаемый колпак). Руководитель указывает на одного из стоящих по кругу, который будет говорить: «Скок, скок, скок».

Ход игры. Все играющие идут по кругу вправо или влево (по указанию руководителя) и нараспев говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». На последних словах все поворачиваются на 180° и, продолжая идти, говорят: «А как скажем “скок, скок, скок”...» (слова «скок, скок, скок» произносит один игрок), заканчивают песню-речитатив словами: «Отгадай, чей голосок?», после чего останавливаются. Стоящий в центре по указанию руководителя открывает глаза и должен отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если игрока узнали, он идет в середину, а водящий становится в круг. Если водящий не отгадал, он продолжает стоять в середине круга. Дети произносят речитатив, идут в другую сторону.

Выигрывает водящий, который сразу отгадал, кто произнес слова «скок, скок, скок», или тот игрок, который изменил голос так, что его не отгадали.

Правила: 1) слова «скок, скок, скок» поет или говорит только один, на кого указал руководитель. Если кто-либо еще скажет эти слова, то игра начинается сначала; 2) водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив; 3) если водящий не угадал два раза, то происходит смена водящего.

«Карусель». Педагогическая задача: развитие речи, чувства ритма, воспитание согласованности в действиях.



Подготовка. Играющие становятся парами по кругу лицом к центру, образовав таким образом два круга. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки. Стоящие по внешнему кругу делают полшага влево, чтобы каждому стоять против соединенных рук игроков внутреннего круга.

Ход игры. Все хором поют или говорят следующие слова: «Вот на площади — веселье». Произнося эти слова, игроки внутреннего круга поднимают соединенные руки вверх и отходят назад на четыре шага, а игроки внешнего круга, разъединив руки, проходят под руками к центру, тоже делая четыре шага. Затем со словами «запестрели карусели» все дети, делая четыре шага, возвращаются на свои места, причем образовавшие внутренний круг берутся за руки и поднимают их

вверх, пропуская под руками игроков, находящихся снаружи, и таким образом возвращаются на свои места. Далее поют или говорят:

А народ жужжит как шмель,
Ах, какая карусель!

Играющие повторяют предыдущие движения.

После этого дети, стоящие в наружном круге, поворачиваются направо, правые руки вытягивают в сторону, а левые кладут на соединенные руки играющих, стоящих во внутреннем круге. Игроки внутреннего круга крепко держатся за руки. Оба круга идут вправо сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее, говоря хором:

Еле-еле, еле-еле
Завертели карусели.
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.

Все бегут, не разъединяя рук, двигаясь по кругу без речитатива (песни). Если есть музыка, то она повторяет всю мелодию песни. Далее произносит руководитель игры:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.

Все замедляют бег и переходят на ходьбу со словами:

Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра.

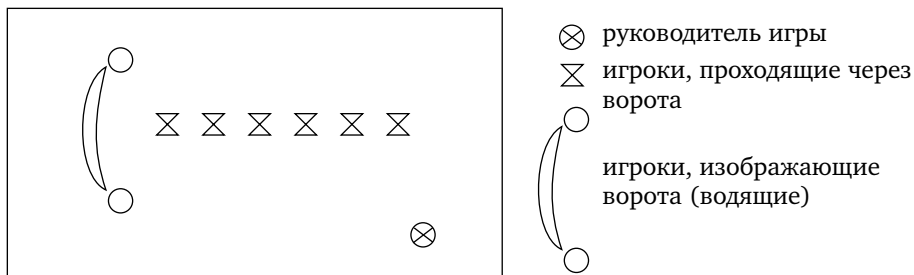
Карусель останавливается. Дети меняются местами: игроки наружного круга становятся внутрь и берутся за руки, игроки внутреннего круга встают снаружи и опускают руки.

Примечание. При исполнении первого куплета можно упростить движение: один круг движется в одном направлении, а другой — в другом, а затем наоборот.

Выигрывают участники, которые не расцепят руки при вращении карусели и не ошибутся при произношении речитатива.

Правила. Начинать игру можно только после определенных слов речовки. Например: «веселье», «запестрели карусели» и т. д., т. е. после окончания каждого речитатива.

«Золотые ворота». Педагогическая задача: развитие речи и памяти, воспитание быстроты реакции и ловкости.



Подготовка. Играющие выбирают двух водящих. Они встают лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их вверх, образуя как бы ворота. Остальные дети берутся за руки.

Ход игры. Играющие идут один за другим (вереницей) по площадке (залу), а в это время игроки, изображающие ворота, говорят или поют:

Золотые ворота
Пропускают не всегда:
Первый раз прощается,
Второй — запрещается.
А на третий раз
Не пропустим вас!

Играющие, двигаясь друг за другом, проходят через ворота. После «не пропустим вас» ворота закрываются: опускаются поднятые руки, образующие ворота, и те, кто оказался в это время у водящих под руками, т. е. в воротах, остается у них. Один из них называется «месяцем». Другой — «солнцем». Остальные играющие не знают, кого изображает каждый стоящий в воротах. Остановив задержанного, водящие игроки тихо спрашивают его, к кому он хочет идти — к месяцу или к солнцу. Тот выбирает и встает тем, кого он назвал. Так игра продолжается. Если никого не задержали в воротах при произнесении последних слов песни-речитатива, то задерживается игрок из вереницы. Он также должен тихо назвать, к кому он идет, не зная, кому принадлежит название солнца, кому — месяца. Игра длится до тех пор, пока все не будут распределены, кто к месяцу, кто — к солнцу. После этого все игроки в группе солнца и в группе месяца берутся за пояс, стоя один за другим, и начинается перетягивание. Перетянувшая группа выигрывает. Затем выбирают новых водящих, лучше всего попавших в ворота последними, которые принимают названия солнца и месяца так, чтобы никто не слышал. Все остальные выстраиваются в колонну по одному, взявшись за руки, начинают водить хоровод, проходя через ворота.

Выигрывает команда, которая перетянула на свою сторону игроков противоположной команды.

Правила. 1. Идущим играющим нельзя разрывать руки. Кто разорвет — в конец колонны (вереницы). 2. Через ворота только идти (пробегать нельзя), иначе игрок считается задержанным. 3. Закрывать ворота (опустить водящим руки) можно только произнесения последних слов речитатива — песни, в противном случае задержанный отпускается.

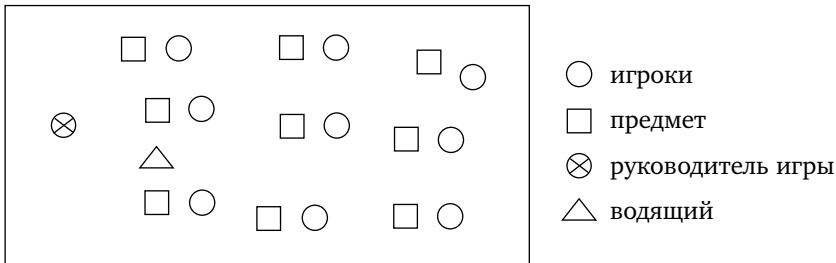
Примечание. Если слова поются, то берется какая-либо русская на 2/4 или 4/4 такта, на которую удобно передвигаться.

II. Игры с преобладанием простых общеразвивающих упражнений.

«*Жмурки на позициях*». Педагогическая задача: воспитание внимания, ориентировки.

Подготовка. Каждый играющий выбирает себе место у какого-нибудь предмета (стол, стул, стена, козел, столб и т. п.), от которого

не имеет права удаляться. Один из играющих — водящий. Его ставят в середину и завязывают глаза, или он надевает на голову колпак, закрывающий глаза.



Ход игры. Водящему предлагают повернуться несколько раз, чтобы потерять ориентировку. После этого он идет на поиски. Стоящие у предметов, когда к ним приближается водящий, могут изменять свое положение так, чтобы тот не коснулся их рукой: присесть, прилечь, наклониться. При этом они должны все время касаться руками или ногами предмета, у которого стоят, иначе считаются пойманными водящим, даже если он к ним не притронулся.

Если водящий удалится за пределы площадки или приблизится к какому-либо предмету, то, чтобы не произошло столкновения, руководитель предупреждает его возгласом: «Огонь!». Водящий, найдя игрока, должен его узнать. Если он отгадает, все хлопают в ладоши, и он меняется ролями с узнанным игроком. Так же играют с новым водящим.

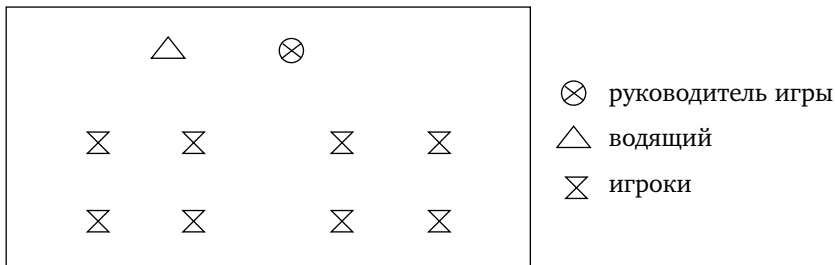
Выигрывает водящий, который быстро найдет игрока.

Правила. 1. Чтобы поймать игрока, водящий должен до него дотронуться и затем сказать, кого он нашел. Если играющих очень много, то можно не узнавать игрока, а только его найти. 2. Стоящий у предметов считается пойманным тогда, когда до него коснется водящий и согласно договоренности узнает его.

Примечание. Если играющих более 30 человек, надо выбрать двух-трех водящих. Тогда спастись от них значительно сложнее.

«Фигуры» (простые и с ловлей мяча). Педагогическая задача: развитие быстроты, реакции и творческого воображения.

Подготовка. Выбирается один водящий. Остальные дети произвольно по всей площадке. Водящий встает в стороне (у стены около руководителя) и поворачивается спиной ко всем играющим.



Ход игры. По сигналу руководителя все играющие разбегаются по площадке и свободно двигаются. При возгласе руководителя «Стой!» все останавливаются и принимают какую-либо позу, стараясь сделать ее интересной и понятной. Водящий открывает глаза и начинает выбирать игрока, выполнившего лучшую позу. Выбранный становится водящим, и игра продолжается.

Выигрывает игрок, который принял самую интересную позу. Эта игра проходит интереснее с мячом.

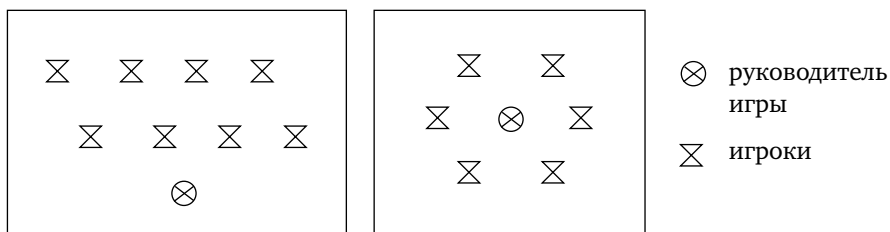
Вариант. Играющие становятся в круг. В середину круга идет водящий. У него в руках маленький мяч. По сигналу он начинает бросать мяч стоящим по кругу. Каждый старается поймать его и бросить обратно или другому игроку. Тот, кто не смог поймать мяч, принимает позу, при которой ему не удалось этого сделать. В этой позе он стоит до тех пор, пока кто-нибудь не выручит его. Для этого кто-то из играющих бросает замершему мяч, а тот, соответственно, должен его поймать. Тогда он становится в положение для ловли мяча, в каком стоял в начале игры.

Выигрывает игрок, который ни разу не водил. Если один и тот же игрок три раза не поймал мяч, он становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Правила. 1. В первом варианте игры позу можно менять, во втором варианте надо все время находиться в позе, которую игрок принял при неудачной ловле мяча. 2. В первом варианте можно предложить играющим, приняв позу, не шевелиться. Если же водящий заметит кого-либо в движении, он меняется с ним ролью. 3. За спиной водящего в первом варианте игры можно менять позу, но так, чтобы водящий не заметил.

«Запрещенное движение». Педагогическая задача: воспитание внимания.

Подготовка. Играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если же играющих мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.



Ход игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного.

Например, запрещено выполнять движение «руки вперед». Руководитель под музыку (если нет инструмента, то без него) показывает движения, а играющие их повторяют. Неожиданно руководитель выпол-

няет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или штрафуются очком, а затем продолжает играть, стоя вне строя (круга, шеренги). Игра проводится 5—7 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также невнимательные игроки, вышедшие на несколько шагов из строя или получившие несколько штрафных очков.

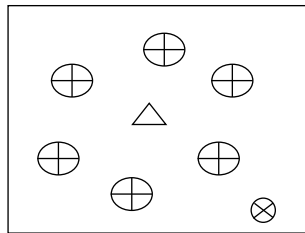
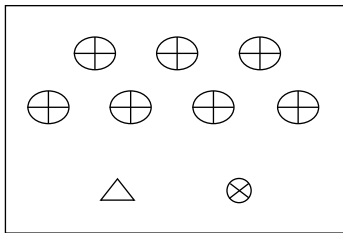
Выигрывают игроки, которые ни разу не ошиблись.

Правила. 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, штрафуются: делает шаг вперед и продолжает играть на новом месте. 2. Проигравшим считается и тот (штрафуются), кто сделал попытку выполнить запрещенное движение.

Примечание. Начинает игру в роли водящего обычно сам руководитель, а затем, когда игра освоена, можно предложить быть водящим наиболее сообразительному из участников. Постепенно надо приучать всех руководить этой игрой.

«Море волнуется». Педагогическая задача: воспитание быстроты реакции, ориентирования на площадке, творческой инициативы.

Подготовка. Выбирают одного водящего. Все остальные образуют большой круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук. Каждый играющий чертит на своем месте установленную метку (кружок, квадрат, крест и т. п.) или кладет какой-либо предмет (шишку, ветку, цветок, кубик, кеглю и т. п.). Водящий стоит в середине круга или в стороне от круга.



- △ водящий
- ⊗ руководитель игры
- ⊕ игроки в разметке или в квадратах

Ход игры. Водящий произносит: «Море спокойно!» Все стоят на месте. На слова водящего «Море волнуется!» все начинают бежать по кругу, изображая руками волнение моря. Когда водящий кричит: «На море буря!», все разбегаются в разные стороны и начинают подражать корпусом и руками движению волн в бурном море. Как только водящий крикнет: «Море спокойно!», каждый играющий бежит и занимает место в одном из помеченных кружков (квадратов, предметов). Водящий тоже старается занять место. Кто останется без места — становится водящим.

Выигрывает тот игрок, кто ни разу не водил.

Правила. 1. Водящий дает сигналы не последовательно, а в произвольном порядке. Поэтому всем надо быть настороже. 2. По сигналу: «На море буря!» все должны обязательно убежать от своего места, а не кружиться около него, иначе игрок становится водящим