

*Белозерова Яна Ивановна*  
*Инструктор по физической культуре*  
*Муниципальное автономное дошкольное образовательное*  
*учреждение муниципального образования город Краснодар детский сад*  
*№117 по адресу: г. Краснодар, ул. Братьев Черников, д.60,*  
*Россия, г. Краснодар*

## **БОЯЗНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Недавно ко мне подошла воспитатель подготовительной группы со словами: «Мама девочки \*\*\* попросила передать, что ребенок боится прыгать...». Я удивилась, потому что занятия я строю исключительно в игровой форме, часто веселю детей разными историями, обязательно, если вижу, что ребенок хочет тактильного контакта, то приобниму или руку пожму. Ведь детям очень важно внимание, а мне не сложно его дать. Но после этих слов я задумалась о том, что действительно могут быть дети, которые не просто боятся выполнять какое-то одно двигательное действие, а они просто боятся самого занятия физической культурой. Это важная и актуальная тема, ведь физическое развитие ребенка является одним из ключевых компонентов его общего развития.

Рассмотрим некоторые причины возникновения такой боязни у дошкольников:

1. Негативные опыты: ребенок мог испытать неприятные ситуации или комментарии со стороны сверстников или взрослых во время занятий физкультурой, травмировавшие его эмоционально. Ведь часто мы слышим слова, которым эмоционально сильные дети не придают значения, а если ребенок застенчив, или его дразнят, то он тяжело будет реагировать на любые высказывания.

2. Физическая неспособность: некоторые дети могут испытывать боязнь из-за своих физических особенностей или ограничений, которые могут препятствовать выполнению определенных упражнений.

3. Страх перед неудачей: дети могут опасаться, что не смогут справиться с требованиями или ожиданиями, связанными с занятиями физкультурой, и бояться провала или осмеяния.

Мы нашли лишь несколько поверхностных причин возникновения боязни занятий физической культурой, а какие же способы устранения этой проблемы?

1. Поддержка и понимание: важно, чтобы взрослые (воспитатели или родители) проявляли понимание и поддержку по отношению к боязни ребенка. Это позволит ему почувствовать себя безопасно и принятым. В таких случаях я всегда говорю детям, что мы все тут учимся и я тоже многому учусь у них. Я не стесняюсь спуститься к взгляду ребенка, чтобы он ощущал мою поддержку. Зачастую я прошу детей поддержать своих одноклассников. Да, в зале сразу же становится шумно, но дети так трепетно переживают друг за друга.

Если же в группе ребенок с ОВЗ, то тут мы – взрослые должны быть настоящими взрослыми и объяснять и ребенку с ОВЗ, и другим детям, что мы все разные и имеем право на друзей, имеем право заниматься все вместе и т.д.

2. Постепенное введение: можно начинать с легких и простых упражнений, а постепенно увеличивать их сложность и интенсивность. Это поможет ребенку постепенно привыкнуть к физическим нагрузкам.

3. Игровой подход: занятия физкультурой могут быть организованы в игровой форме, что сделает их более интересными и привлекательными для детей. Игры, музыкальные элементы и конкурсы создадут атмосферу позитива и веселья.

Детей, которые по каким-либо причинам боятся заниматься физической культурой можно мягко адаптировать:

1. Адаптация программы: важно адаптировать программу физической культуры к индивидуальным потребностям и возможностям каждого ребенка. Это позволит ему чувствовать себя комфортно и прогрессировать в своих достижениях. Индивидуальный подход, иными словами. Но другие дети не должны знать, что у кого-то что-то не так. Объясните это тем, что именно этому ребенку сегодня вы дали другое задание, потому что сегодня хорошая погода и вы так рады, что дети так хорошо занимаются, например, и дайте еще кому-нибудь из детей иные задания, чтобы поддержать идею.

2. Учет интересов: стоит учитывать интересы и предпочтения каждого ребенка при выборе упражнений и игр. Это поможет повысить мотивацию и увлеченность занятиями физкультурой. Т.е. у нас есть программа, по которой мы работаем, но в каждой группе есть дети, которым больше интересны прыжки, или занятия с обручами. Значит можно интерпретировать образовательные задачи под интересы детей.

3. Поддержка от родителей: вовлечение родителей в процесс занятий физкультурой поможет создать благоприятную атмосферу и поддержку для детей. Родители могут проявлять интерес к достижениям ребенка и обсуждать его прогресс. Для начала можно пригласить родителей посмотреть, как проходит зарядка, как ребенок себя чувствует в спортивном зале, можно предложить им понаблюдать за проведением занятий на видео (у нас в спортзале установлены видеокамеры), можно пригласить родителей поучаствовать в общесадовских спортивных мероприятиях вместе с ребенком.

Хотелось бы отметить и важность участия педагога в данной проблеме. Ведь именно воспитатель находится с детьми большую часть времени нахождения детей в детском саду. Необходимо помочь ребенку справиться со страхом, возможно, наладить микроклимат в группе. Ведь инструктор по ФК видит детей только на занятиях, ограниченное время. Чтобы сплотить коллектив можно проводить различные игры на снятие психоэмоционального напряжения. Дети очень любят такие разрядки.

Так же важно подключить к работе в данной ситуации и психолога детского сада. Специалист поможет составить индивидуальный маршрут для такого ребенка. Общая работа быстрее принесет качественные плоды, и дети спокойнее адаптируются к занятиям не только физической культурой, но и психологически станут более устойчивыми и эмоционально стабильными.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что боязнь занятий физической культурой у детей дошкольного возраста - распространенная проблема, но с помощью понимания, поддержки и адаптации мы можем помочь детям преодолеть свои барьеры и наслаждаться занятиями физкультурой. С помощью постепенного введения, игрового подхода и участия родителей, мы можем помочь детям развивать свое физическое тело и приобрести ценные навыки, необходимые для здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 283 с.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2019.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2004.