



Сергей РЕУТСКИЙ

**Физкультурные комплексы,  
растущие вместе с детьми**  
*дома, в детском саду и в начальной школе*

**ББК 74.200.55+75.1.**

**Р-31**

Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. – СПб: Образовательные проекты, 2021. – 160 с.

*Электронная версия книги  
подготовлена на основе издания:*

*Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. – СПб: Образовательные проекты; М: НИИ Школьных технологий, 2009.*

Редакторы Мария Ганькина, Татьяна Этингф,  
Егор Болтаев, Андрей Русаков

Рисунки Вячеслава Сухарева, Натальи Ильницкой,  
Евгении Двоскиной

Дизайн Вячеслава Сухарева

Художественный редактор Дарья Русакова

Корректор Светлана Шарова

Физкультурный комплекс – это полигон, где видно как ребёнок ведёт себя в ситуации риска в новых необычных обстоятельствах. Есть ли у него стратегия успешного разрешения этих ситуаций? Если нет, то этому можно и нужно учиться.

Если физкультурный комплекс достаточно сложно и интересно устроен, то это пространство привлекает ребёнка к себе, втягивает его, постоянно заставляет возвращаться. Он бросает вызов ребёнку, его силе и ловкости. Но он же и заставляет сосредоточиться. Комплекс можно творчески переустроить, давая простор для фантазии и игры. При этом возникают возможности для постановки перед ребёнком двигательных задач не только ради развития двигательных качеств, но и для развития интеллектуальных, эмоциональных, нравственных способностей.

В книге обсуждаются такие способы организации занятий с детьми, которые позволяют удержаться на золотой середине – не тормозить действия ребёнка чрезмерными родительскими и учительскими страхами, но и не переусердствовать, принуждая к непосильным физическим и психологическим нагрузкам.

Автор сопоставляет возможности физкультурных занятий в семье, детском саду и в школе, предлагая различные модели сотрудничества педагогов и родителей.

© С.В.Реутский

© АНО «Агентство образовательного сотрудничества»

© ООО «Образовательные проекты»

# СОДЕРЖАНИЕ

Странная физкультура для детей, или  
Методика для «ленивых» воспитателей.  
*Беседа-зарисовка вместо предисловия  
от редакции* 4

## ЧАСТЬ 1.

Физкультурные комплексы  
от простого к сложному

1.1 Физически воспитывающее пространство как условие для свободного активного существования детей 9

1.2 Жёсткие конструкции:

лазалки и лестницы первой степени простоты 18

1.3 Препятствие становится подвижным 29

1.4 Физкультурные комплексы в саду и школе:  
от простого к сложному 35



## ЧАСТЬ 2.

Трудности-опасности и способы их преодоления

2.1 Трудности для ребёнка при занятии на комплексе 53

2.2 Падения – «Плюхи» 56

2.3 Правила безопасности на практике 58

2.4 Детские противоборства 63

2.5 Детская драчливость и культура поведения в конфликтах 77

## ЧАСТЬ 3.

От сада до дома

3.1 Двор детского сада.

Из места для скучного выгула детей он превращается... 93

3.2 День здоровья,

или О задачах и сверхзадачах любого мероприятия 106

3.3 Физкультура для домашнего общения 119

3.4 Подвижные игры

как повод для взаимодействия детей и родителей 124

3.5 Гимн нюансу 151

Наша задача – любую деятельность наполнять жизнью  
*Послесловие от автора.* 154



**Беседа-зарисовка  
вместо предисловия от редакции**

*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 стороне...*

# 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 ДЕТАМ.

## **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? Их же много и им, наверно, тесно, возможны конфликты, они не учились разным способам лазания? Как же можно запустить 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*

**Часть 1.**

# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**от простого к сложному**





# ФВЛ как условие для свободного активного существования детей

## 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 приспосабливать 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 устранившись 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» – посыплется 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 занятийных формах.

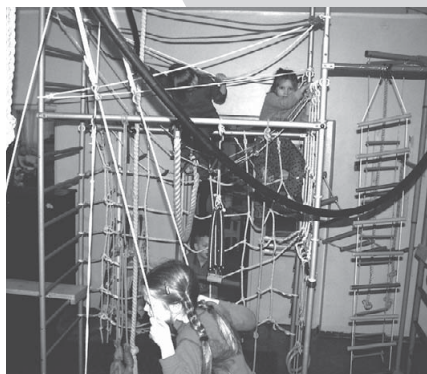


Возникает особый вопрос о той степени безопасности, которая нужна в каждом конкретном случае. Поэтому для воспитателя необходимо выработать:

- ✓ 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 взрослый 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, ли 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 взаимо-

действия, 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 потребуется 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 физически-воспитывающего пространства

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 лампы, 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.

## Возможный путь построения физкультурного комплекса дома, в детском саду или начальной школе

На мой взгляд, идеальный физкультурный комплекс для дошкольников и младших школьников:

- ✓ *должен быть изготовлен из дерева и натуральной верёвки;*
- ✓ *быть похожим на дерево, дом, скалу;*
- ✓ *иметь модульную конструкцию;*
- ✓ *усложняться вместе с ростом ребёнка.*

К сожалению, идеальный комплекс из дерева и натуральной верёвки дорог даже для обеспеченных людей – нет соответствующих технологий. Поэтому взглянем на задачу реалистичней.

### Дешёвый вариант

Сначала это – переставляемые жёсткие доски и лестницы, закреплённые за устойчивую мебель. Потом стандартный ФК «Г»- или «Г»-образной формы (желательно с вертикальной лестницей пошире). Затем устанавливается такой же ФК напротив. Они могут соединяться между собой и со стенами жердями и лестницами. На них вешается всевозможная навеска. Можно также соединить ФК со стенами лианами, досками и сетями.

### Вариант «предусмотрительный»

Можно заказать комплекс у умельцев, идеально вписав его в помещение (комнату, коридор, спортзал и т.п.), предусмотрев и то, что ребёнок растёт, и свои всевозможные пожелания.

### Вариант «Самodelкин»

Что-то покупаем, что-то делаем сами, делаем-переделываем, пробуем, экспериментируем, радуемся. (Только надо помнить, что нельзя поддаваться двум крайностям: поставил – и забыл, или же живём всю дорогу со становящимся и вечно недоделанным.)

## Мягкое покрытие под комплексом

Никитин и Скрипалёв предлагают простой пол. Я с этим согласен, но для нормального ребёнка и для родителей без неврозов. Физическое состояние современного городского ребёнка становится всё хуже и тревожность большинства современных мам передаётся их детям. Поэтому для большинства городских детей, много болеющих и выпадающих из «тренировочного» процесса, можно подстраховаться матами, пока они не набрали хорошую лазательную форму. Обычные 8 – 10 см поролоновые маты тяжелы для перемещения ребёнка и в них вязнут ноги. Поэтому лучше делать маты из 4 – 6 см поролонa, на который сверху положен лист 10 мм пенополиэтилена (типа туристического коврика). Ноги не вязнут, на нём можно бороться и кувыраться. В падении такой мат смягчает лучше, чем десятисантиметровый поролон. Ребёнку лучше «лазается», когда мама спокойна.

