МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ,

МОЛОДЁЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ

ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Кафедра дошкольного и начального образования

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

по дисциплине „Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста”

на тему: **«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА СЕМЬИ НИКИТИНЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Студентки \_\_4\_\_\_ курса \_\_ДО\_\_ группы

направление подготовки\_\_бакалавр\_\_\_

специальности\_\_\_Дошкольное образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_Числовой А.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия и инициалы)

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(должность, ученая степень, фамилия и инициалы)

Национальная шкала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество баллов: \_\_\_\_\_\_Оценка: ECTS \_\_\_\_\_

Члены комисии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (фамилия и инициалы)

г. Старобельск - 2015год

**ПЛАН**

**ВВЕДЕНИЕ**

**РАздЕл 1** Физическое воспитание детей в семье Никитиных

1.1 Методы и принципы физического воспитания семьи Никитиных

1.2 **Физическое воспитание новорожденного**

1.3 **Стадион в квартире**

1.4 Три кита системы Никитиных

**РАздЕл 2** Применение методики Никитиных в ДОУ

2.1 Результаты работы Никитиных в области физическо­го развития и физической подготовленности детей

2.2 Использование опыта семьи Никитиных в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста

2.3 Недостатки методики

**ВЫВОДЫ**

**Список ИСПОЛЬЗОВАННОЙ лИтературЫ**

**РЕФЕРАТ**

Физическое воспитание - это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. В этом состоит **актуальность** избранной темы.

**Объект** работы: физическое развитие детей в семье Никитиных.

**Предмет** работы: использование опыта семьи Никитиных по физическому развитию детей.

**Цель** работы: теоретический и практический анализ эффективности использование опыта семьи Никитиных по физическому развитию детей.

**Задачи**:

1) изучить психолого-педагогическую литературу по физическому воспитанию детей в семье Никитиных;

2) рассмотреть средства, методы и формы физического воспитания в аспекте возможности их применения в работе с детьми;

3) описать передовой опыт работы по исследуемой теме и его творческое использование в ДОУ.

**ВВЕДЕНИЕ**

Многодетная семья Никитиных (7 детей) - вероятно, одна из самых знаменитых в мире. **Актуальность темы** обусловлена тем, что метод физического воспитания семьи Никитиных дает надежду на осуществление заветной, иногда безотчетной мечты многих родителей - иметь физически крепкого, интеллектуально одаренного ребенка, талантом и успехами которого можно гордиться, ведь проблемы ухода за малышами, развития и воспитания, отношений отцов и детей — вечны. 

**Объектом** курсовой работы являются физическое воспитание дошкольников в семье Никитиных.

**Предмет** курсовой работы использование опыта семьи Никитиных в физическом воспитании дошкольников.

**Цель работы** выявить особенности использования опыта семьи Никитиных в физическом воспитании дошкольников.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Рассмотреть основные методы и принципы физического воспитания семьи Никитиных.

2. Охарактеризовать методы и принципы физического воспитания и их практическое применение.

В работе использовались следующие основные **методы**:

- сбор информации, ее направленное преобразование;

- теоретический анализ литературы по теме исследования;

- конкретизация, аналогия, сравнение и синтез полученной информации;

- обобщение.

**Структура и объем курсовой работы** соответствует целям и задачам исследования и представлена введением, тремя главами, выводом, списком использованных источников и литературы.

В первой главе рассматривается общая характеристика методов и принципов физического воспитания семьи Никитиных.

Вторая глава посвящена изучению результатов работы Никитиных в области физическо­го развития и физической подготовленности детей и использование опыта семьи Никитиных в ДОУ.

Общий объем курсовой работы составляет 26 страниц, в том числе список использованных источников - 1 страница (14 источников), объём основнй части 20-25 страниц.

**РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание детей в семье Никитиных**

На протяжении совместной жизни Никитины воспитали 7 детей и 17 внуков. Все дети поздние: первенец родился, когда отцу было 43, а матери 29 лет. С момента рождения первого ребенка (1959 г.) ими было предпринято много смелых поступков, в свое время вызвавших общественный резонанс. У всех детей стройные спортивные фигу­ры, крепкие мышцы, хорошие сердца. Жизнь подтвердила правоту педа­гогических принципов этой семьи. И прежде всего, в той их час­ти, где речь идет об укреплении здоровья, закалке, физкультуре. Родители живут без страха за здоровье детей, в той спокойной уверенности, которая составляет едва ли не половину родительского счастья. В чём же секрет? Ведь дети в семье Никитиных самые обыкновенные.

**1.1 Методы и принципы физического воспитания семьи Никитиных**

[**Борис и Лена Никитины**](http://ped-kopilka.ru/pedagogika/kak-vyzvat-u-detei-zhelanie-zanimatsja-principy-vospitanija-detei-doshkolnikov-podskazki-i-sovety-ot-semi-nikitinyh.html)— создали свою систему воспитания и оздоровления детей в семье, которая заключается в естественном развитии и развивающих играх. Никитиных по праву называют классиками российской педагогики, их методика используется по сей день не только в России, но и за рубежом.

Каждый ребенок индивидуален, у каждого свой путь. Не случайно, наверное, известный педагог-экспериментатор Борис Никитин отказался от термина «раннее развитие» и предложил заменить его вариантом «своевременное», чтобы подчеркнуть — обратить внимание на развитие вашего карапуза никогда не поздно. Для того чтобы открыть для него новые горизонты, не нужно особых педагогических талантов — это может сделать каждая мама. Например, заняться с крохой математикой или музыкой. И пусть перед вами не стоит задача вырастить нового Моцарта или Пифагора, главное, чтобы вы оба получали удовольствие от ваших занятий.

### Методика развития Никитиных

О семье Никитиных заговорили в конце 50-х годов XX в. Подмосковный поселок Болшево, где жили педагоги, был в шоке от того, каким образом молодые супруги воспитывают своих детей: никитинские дети, бегавшие босиком по снегу и способные выполнять головокружительные гимнастические упражнения, просто кипели здоровьем и поражали своим интеллектом. К трем-четырем годам эти малыши уже осваивали чтение и азы математики, с увлечением играли в придуманные отцом логические игры, а едва начав учиться в школе, перескакивали через класс.

Именно тогда, в 1960—70-х годах, Никитины заложили основы российской родительской педагогики, которые используются и по сей день.

Штайнер был философом, Монтессори — врачом, Борис и Лена Никитины — просто родители, воспитавшие семерых детей. Их методика не рождалась научно, как теория или система. Они «проживали» и «переживали» каждое свое открытие и делали их, просто стремясь вырастить своих детей здоровыми, развитыми, одаренными, гармоничными, счастливыми. И лишь постепенно, с изумлением обнаруживая в своих детях удивительные возможности для развития всех сторон личности, внимательно прислушиваясь и присматриваясь к ним, они выстраивали свою концепцию.

Семья Никитиных воплощала в жизнь идеи о значении ранней тренировки ума и тела. Они честно и открыто писали об отношени­ях в своей семье, не скрывая трудностей, делились способами их преодоления.

Отсюда раннее плавание, раннее ползание и хождение, раннее чтение. Предлагать то или иное новое действие ребенку стоит не тогда, когда предписано правилами, а тогда, когда он проявляет к этому действию интерес. Важно не пропустить этот интерес. Кроха в три месяца тянет ручки из кровати и крепко обхватывает любой предмет — ему предлагают подтягиваться за перекладину. Он в год интересуется буквами, которые учат старшие дети, — ему предлагают свой набор букв. Но если ребенок, вопреки учебникам, не проявляет в 3—4 месяца интереса к твердой пище, его не торопят.

Не ограничивать развитие рамками и предписаниями — первое требование Никитиных. Свободное движение — основа развития, причем не только физического, но и интеллектуального. Таким образом, манежи и родительские страхи мешают развитию, домашний спорткомплекс — помогает.

Второе требование — не делать ЗА своего малыша то, что он может сделать САМ. Каждый лишний шаг, сделанный самостоятельно, дает функции развиваться, а главное — увели­чивает веру в себя. Каждое самостоятельное решение, каждый самостоятельный выбор — творческий акт. Даже такая простая бытовая задача, как открывание двери, если руки заняты, требует творческого подхода. Выполнив ее вместо ребенка, вы лишаете его возможности продвинуться на шаг вперед.

И концепция Никитиных, и **метод Монтессори** предписывают взрослому пассивное наблюдение и наделяют ребенка правом «сделать это самому». Однако Никитины предлагают при использовании своих интеллектуальных игр вовсе не да­вать образец, не показывать, как надо. Ребенок сам решает задачу от начала до конца. Взрослый же следит за тем, чтобы уровень задачи был не слишком легкий и не слишком трудный, и «корректирует» ребенка только одобрением правильного ре­шения. Сорадование — это и награда за найденное решение, и стимул к будущим победам.

Никитины не ставили целью изначально научить своих малышей всему как можно раньше. Они заметили, что у ребят раньше развиваются те стороны интеллекта, для которых созданы соответствующие «опережающие» условия. Допустим, ребенок только начал говорить, а у него среди игрушек уже появляются кубики с буквами, разрезная азбука, пластмассовые буквы и цифры.

## Методы и принципы воспитания семьи Никитиных:

* Ранее прикладывание к груди и длительное грудное вскармливание ребенка. Кормление малыша по требованию «без часов и промежутков».
* Большая свобода передвижений ребенка (без манежей и ходунков) по всему дому.
* Раннее физическое развитие. Раннее ползание, плавание, хождение и гимнастика.
* Закаливание с рождения. Прохладная температура в комнате, сон при открытых форточках и на прохладной веранде. Отказ от излишнего укутывания и закармливания ребенка. Ходьба босиком по снегу и обливания.
* Ранее изучение букв и цифр. Подготовка развивающей среды для малыша – в доме были книги, карты, спортивные снаряды, кубики и конструкторы, мастерская и разнообразные развивающие самодельные игры.
* Свобода выбора детьми занятий и их последовательности.
* Активное участие родителей в жизни детей и наоборот – детей в жизни взрослых.
* Ненавязчивое обучение и воспитание.
* Доброжелательная атмосфера в семье.

**Принципы методики Никитиных**

Проявлению детских способностей помогают три фактора:

* Благоприятная среда. Родители создают опережающие условия для развития: только начал говорить — рядом азбука, кубики, счеты. Начал интересоваться окружающим миром — в детской появляются глобус, карты, конструкторы и т.д.
* Крепкое здоровье. Детей закалять надо с младенчества, поощрять занятия спортом, в детской должны быть снаряды, шведская стенка, инвентарь.
* Заинтересованный родитель-помощник. Его задача не подавлять, а помогать проявиться способностям ребенка. Желательно, что бы родитель в играх был рядом: увлекал, ободрял, общался и т.д. Но при этом не стеснял свободу самовыражения. В большей степени методика применяется дома, но есть заведения, где используются эти принципы воспитания.

**1.2 Физическое воспитание новорожденного**

В прежние времена, указывают Никитины, новорожденные нередко подвергались самым невероятным испытаниям и прекрасно приспосабливались к любым условиям.Новорожденный, полагают они, создан природой не для изнеживающего комфорта современных квартир, а для суровых условий существования на планете Земля. Основываясь на этом они советуют следующее. Главное, отмечают они, - первое кормление.  Раннее прикладывание к груди резко сни­жает возможность различных заболеваний ребенка. Наши предки крестили новорожденного в холодной воде  и  этим  заставляли  работать терморегуляторы в самом напряженном режиме, указывают Никитины. Сами они уже с самого начала воспитания де­тей следовали принципу:"надо учиться у природы, надо подчинить процесс физического воспитания закономерностям природы".

Так новорожденный в семье Никитиных уже в первый день пребы­вания дома находился в комнате голеньким по 3-4 часа в день, т.е. 200-240 минут, а обычно, рекомендуют только трехмесячного оставлять обнаженным на 1 - 2 минуты, т.е. в 100-200 раз меньшее время. Их практика не совпадала и с рекомендациями по обтиранию. Так обычная методика предусматривает чтобы "все тело, кроме обти­раемой части, находилось под одеялом, температура воды должна быть вначале 32-33 градуса, затем постепенно, с интервалом 5-7 дней температуру воды снижать на 1 градус и довести до 30 градусов". Где в природе можно найти перепады температуры на 1 градус в не­делю, задают вопрос Никитины. И справедливо считают, что это не­возможно. Они считают возможным и необходимым устраивать перепа­ды на 30 -50 градусов, и это нормально, именно это соответствует условиям жизни, считают они.

Они позволяют детям ходить босиком, сначала по комнате, по­том во дворе. Никитины считают необходимым заставить работать иммунитет ребенка. В их семье они намеренно всегда избегали стерилизации. Нет, Никитины не против чистоты. Они лишь подчеркивают, что сте­рильность и комфорт - губительны для ребенка, в результате этого слабеет иммунная система.

В 1,5 года малыш уже сам выбегал босиком на снег. Именно с этого периода начиналось закаливание в семье Никитиных. Пример ребенка стал примером для родителей, которые тоже стали прибегать к «снежным процедурам».

В систему закаливания Никитины включают и воздушные ванны во время кормления. Подразумевается, что ребенок одет только в распашонку, а позже может быть и совсем раздетым. А вот для сна ребенка уже нужно укутывать в пеленки.

Не менее полезным, чем холод, Никитины считают солнце. Они считают, что оно лучшее средство борьбы с малокрови­ем и рахитом. К солнцу тоже нужно постепенно приучать. С первых дней выносить ребенка на солнце раздетым на 5—6 мин, прикрыв голову уголком пеленки. Через месяц можно загорать 10—20 мин и т.д. Ко­нечно, указывают они, здесь нужна мера, но им кажется, что её надо отыскивать в самочувствии ребенка. Именно это, говорят они, стало для них главным ориентиром в воспитании малышей.

Таким образом супруги Никитины предоставили своим малышам удовольствие ощущать самые разные естественные воздействия окружающей среды: и перепад температур, и прямые солнечные лучи, и ветерок, и прохладный дождик или настоящий летний ливень...

Однажды, пишут они, мы заметили, что младенец, если ему попа­дет в ладошку палец взрослого, крепко цепляется за него и требу­ется значительное усилие, чтобы этот палец затем высвободить. Начали они с того, что просовывали в сжатые кулачки новорожденно­го по пальцу и тянули его к себе, пока он не сядет и несколько раз выполняли вместе с ним это упражнение несмотря на то, что он еще не держал голову. Месяцам к двум малыш уже вставал, держась за их пальцы. С трех месяцев малыш уже сам крепко хватался за пальцы и уверенно висел на них. Они ввели в обиход еще одно уп­ражнение:перестали брать малыша из кровати под мышки, а протя­гивали ему пальцы и он перемещался куда надо "в висе".Потом уп­ражнение усложнялось. Малышу предлагалось повиснуть и переме­щаться в висе на одной руке. Затем родители придумали "замену" и установили в кроватке маленький турничок для того чтобы удовлет­ворить просьбы ребенка "что-то брать и подтягиваться". Это один из примеров использования Никитиными двигательного рефлекса для стимулирования движений.

Примерно также они использовали другое свое открытие. Как-то Л.А.Никитина после кормления прислонила свою маленькую дочку к груди и машинально поставила свою руку ей под пяточки. Девочка вдруг уперлась ножками, напружинилась всем тельцем и ... вста­ла, свободно выдерживая свой вес. И они начали давать ей возмож­ность постоять "палочкой" каждый раз, когда брали её на руки. Так и осуществлялась эта тренировка, которая многим солидным ученым не нравилась. "Нельзя в три месяца сажать", говорили они, позво­ночник еще не готов". Оказалось, пишут Никитины, что если дать этому "неподготовленному" позвоночнику оптимальную нагрузку, ко­торая определяется врожденной способностью выдерживать вес собс­твенного тела, то дети делаются сильными и развиваются нормаль­но. Именно нагрузка, движения выпрямляют и укрепляют кости, а бездействие грозит слабостью, разного рода искривлениями и отк­лонениями от нормы.  
"Мы заметили также, пишут Никитины, что мышцы младенца напря­гаются и тогда, когда берешь его прохладными руками или умываешь холодной водой. Тот же эффект получается, если обращаться с ре­бенком энергичнее, веселее, смелее /но не грубее/ - малыш в от­вет напружинивается". И это тоже двигательная тренировка, и её тоже нельзя заменить ничем.

**1.3** **Стадион в квартире**

С самого раннего возраста детей в семье Никитиных приучали к физическим упражнениям и закаливанию. Никитины пишут, что отлично представляли, что уровень двига­тельной активности в современных условиях комфорта значительно ниже оптимальной дозы. И они поставили задачу противостоять этой тенденции века. И отлично с этим справились устроив в своей квартире настоящий спортивный зал, соорудив спортивный уголок, где используются различные оригинальные приспособления для развития двигательных навыков у детей.. Это позволило им решить и вторую труднейшую задачу - развить у детей потребность в движени**ях**, в физкультуре и спорте.

Вот что они установили в одной из комнат своей квартиры. Две разные по толщине перекладины, два стальных шеста, лесенку с пе­рекладинами из дюралевых трубок легко превращаемую в мост, барьер, качалку, забор и даже "самолет"; "лианы", сделанные из кабеля и каната; гимнастические кольца; канат; боксерскую грушу; эспан­деры;резиновые бинты; мешочки с мелкой галькой /от 1 до 18 кг весом/; штангу;ковер из матрацев. Весь этот маленький спортзал находился в распоряжении детей с утра до вечера. Ребята переходили со снаряда на снаряд, упраж­нения следовали одно за другим, тут же придумывались и пробова­лись новые.

Вот, по их мнению, примерная последовательность их овладе­ния. Самый маленький /месяцев 8-9/ начинает с того, что топчется вокруг шеста, а потом берется за кольца или перекладину. Позже он пробует поджимать ножки, и, когда ему удается провисеть нес­колько секунд, этому радуются все. Когда же ручки малыша окреп­нут он может не только висеть на кольцах, но и раскачиваться на них сколько хочет. Так уже в полтора года их ребята овладевают таким сложным упражнением как поднимание ног из виса к перекла­дине или к кольцам. Затем они осваивают "лягушку" на кольцах и вис на подколенках на перекладине и на кольцах. Очень рано могут подтянуться и выполняют "фирменное"упражнение - "колобок" /когда надо подтянувшись до подбородка, поднять к подбородку и колени и провисеть так сколько сможешь/. Годам к 5-6 дети могут сделать подъем  силой  на  кольцах и "угол в упоре",  а на перекладине - "переворот в упор".

Одно из важных положений методики физического воспитания - это планирование нагрузки. Специалисты подчеркивают, что эта проблема наиболее важна в работе с детьми. Надо сказать, что она решается Никитиными очень оригинально. В определении объема наг­рузки они решили полностью положиться на малышей. И как сами они отмечают, "не пожалели". Малыши, по их мнению, очень тонко самос­тоятельно определяют границы нагрузки, полезные для организма.

Первые физические упражнения для ребенка — это напряжения мышц в различных ситуациях, например напряжение от прохлады, при более энергичном обращении родителей с малышом, подъем и опускание малыша, когда он держится за пальцы родителей. Даже в детской кроватке сделана перекладина, за которую может ухватиться ребёнок. Когда ребенок подрастает, круг его физических упражнений расширяется, ведь он начинает ползать. Никитины считают это очень полезным для развития движений. Прежде всего это громадные (для ребенка!) расстояния, которые надо преодолевать. Какая большая работа и рукам, и ногам, да и сердечку тоже, разве можно их сравнить с микроперемещениями в кроватке.

Считается, что ползание — необязательная фаза в развитии движений ребенка. Но ведь бывают случаи, когда в играх, в спортивных упражнениях нужно быстро и легко ползти. Непривычному это намного труднее: ведь тут используются другие группы мышц. Кроме того, во время ползания развиваются и крепнут руки. В общем, это прекрасная подготовка к будущей ходьбе.

Первые шаги ребенка доставляют много радости и тревог взрослым, которые побаиваются, что малыш упадет. Борис Павлович Никитин считает, что ребенок обязан учиться падать. Ведь в любой беготне, подвижной игре, спорте сплошь и рядом бывают ситуации, когда падения не избежать. Значит, сильный ушиб, травма может быть там, где умеющий падать отделается только легким испугом, а то и вовсе такой мелочи не заметит.

Создавая малышам условия для разнообразных движений и позволяя им двигаться сколько они захотят, Никитины не только развивали мышцы детей, но и укрепляли их внутренние органы, так как развитие скелетно-мышечной системы ребенка влечет развитие всех других органов и систем организма. Кроме того, активная физическая деятельность способствует и умственному развитию детей. Может быть, в этом возрасте овладение движениями и есть один из главных видов умственной работы малышей?!

С 1 — 1,5 года они раскачивались, крепко держась за кольца, а с 2—3 лет подтягивались на перекладине до подбородка, спрыгивали со стола на пол (высота 70—80 см), поднимали тяжести (мешочки с песком) любого «понравившегося» им веса (набор включал от 1 до 20 кг). В 2,5 года дети не только прекрасно ходили, но и хорошо бегали. Держась за палец взрослого, двухлетний ребёнок из семьи Никитиных никогда не отставал, как бы быстро взрослый ни шёл. В семье Никитиных принята ходьба босиком. Лазание по канату, шест дети начинали осваивать с 3—4 лет (здесь были большим подспорьем босые ножки), а к 6—7 годам они уже виртуозно взбирались на шест. Каждый из детей Никитиных сравнительно легко и быстро овладевал любыми новыми движениями, будь то езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах, спортивные игры (волейбол, бадминтон, хоккей, футбол, баскетбол) или сложные трудовые навыки (от овладения слесарными и столярными инструментами до печатания на машинке). Везде детей выручали ловкие, быстрые, сильные руки.

**1.4 Три кита системы Никитиных**

Во-первых, это легкая одежда и спортивная обстановка в доме: спортивные снаряды вошли в повседневную жизнь детей с самого раннего возраста, стали для них средой обитания наравне с мебелью и другими домашними вещами.

Во-вторых, это свобода творчества детей в занятиях. Никаких специальных тренировок, зарядок и уроков. Ребята занимаются столько, сколько хотят, сочетая спортивные занятия со всеми другими видами деятельности.

В-третьих, это наше родительское неравнодушие к тому, что и как у малышей получается, наше участие в их играх, соревнованиях, самой жизни.

Помимо этих трех основополагающих правил, есть и другие рекомендации, помогающие сделать детей более интеллектуально развитыми:

1. Грудное вскармливание до появления первого зуба (с современных позиций эта рекомендация выглядит сильно заниженной, но в те времена она была очень смелой)

2. Физическая близость матери и ребенка (как можно реже расставаться).

3. Увеличение кругозора, неограниченная возможность в познании мира (не «запирать» малышей в коляски и пеленки).

4. Легкая одежда. Распашонки с зашитыми рукавчиками, как и колготки, блокируют систему осязания грудничка.

5. Обогащенная обстановка: лесенки - «встаньки» Скрипалева, свободное передвижение по квартире ребенка – «ползунка», игры во взрослые игрушки (ложки, кружки, пластилин, карандаши…)

6. Свобода познания мира, снятие «традиционных» запретов, следует забыть выражения: «Не лезь», «Не трогай»

7. Показывать и рассказывать малышу только то, до чего он сам дойти не может.

**РАздЕл 2 Применение методики Никитиных в ДОУ**

**2.1** **Результаты работы Никитиных в области физическо­го развития и физической подготовленности детей**

Впечатляющи результаты работа Никитиных в области физическо­го развития и физической подготовленности детей. Интересно срав­нить содержание методических рекомендаций и результатов их вос­питания. Так, например, в литературе "не рекомендуется малышам виснуть на руках, прыгать с большой высоты, поднимать значительные тяжести". А в семье Никитиных малыши висели с недельного возрас­та, раскачивались на кольцах с 1-1,5 лет, а с 2-3 лет подтягива­лись на перекладине, спрыгивали со стола высотой 70-80 см и под­нимали тяжести /мешочки с песком/ любого "понравившегося"веса / от 1 до 20 кг/.

Методическая литература извещает о том, что умение ходить складывается только к 5-6 годам, а в семье Никитиных ребята уже в 2,5 года не только прекрасно ходили, но и хорошо бегали / 60 м за 30 сек/. Держась за палец взрослого, уже двухлетний ребенок у них не отставал, как бы быстро этот взрослый не шел. Малыш мог бежать и км и два. "Уже с 1,5-2 лет малыш свободно может поспевать за взрос­лым, пишут Никитины, а его возят и в 3 и в 4 года в коляске. Не давая ему бежать за взрослым, мы снимаем самую важную для разви­тия сердца нагрузку - бег - и закладываем в организм с детства будущие СС заболевания. "Однажды, приводят они пример, их дочка пробежала по беговой дорожке 30 кругов /по 200м/ просто так, ради удовольствия, а через год - 55 кругов".

В методических пособиях написано, что лазание по канату и шесту для дошкольников не рекомендуется, а у Никитиных упражне­ния на них дети начали осваивать с 3-4 лет, а к 6 годам, они взбирались на них виртуозно.  
Двухлетний их сын мог /для удовольствия/ подпрыгнуть на полу "лягушкой" 232 раза, а пятилетний - сделать 500 приседаний и сказать с досадой:" Я больше хотел, а тут обедать позвали".

В методической литературе можно встретить утверждение в том, что система Никитиных для сверхздоровых детей, а специалисты ду­мают как раз наоборот. Виднейший авторитет в этой области про­фессор И.А.Аршавский отмечает, что "Система Никитиных имеет осо­бое значение именно для ослабленных детей. В детстве можно в значительной степени компенсировать то, что упущено в материнском организме. Но важно вовремя начать действовать, иначе может быть поздно. Основная заслуга Никитиных в том, что они нашли прие­мы, которые можно использовать с самого рождения".

Одно из интересных изобретений Никитиных - это "стимулирую­щие индексы".

В чем их суть? Если дети соревнуются по прыжкам в длину, то конечно, замечают они, высокие прыгнут дальше, чем маленькие. А вот если длину прыжка измерить в собственных ростах прыгунов, то победит самый прыгучий. "Мера длины" становится для всех одина­ковой - свой рост. Система индексов, по их мнению, применима и к бегу и к метаниям гранаты. Это, как считают они, дает возможность выявить действительно лучшего прыгуна, бегуна или метате­ля, это позволяет сравнивать результаты разных детей по антропо­метрическим характеристикам.

Но самым главным, самым важным показателем физического раз­вития они считают "силовой индекс", равный максимальному гру­зу, отрываемому человеком от земли в наивыгоднейшем положении, де­ленному на собственный вес.

Индекс у ребенка, отмечают Никитины, очень стабилен по вели­чине и чутко отражает состояние здоровья, и меру тренированности всего организма. Величина "силового индекса" по результатам исс­ледований Никитиных, растет непрерывно от 0 до 2-3 единиц, а у их детей до 4-5 единиц. По их мнению, "силовой индекс" один из ведущих показателей физического развитияребенка. Нам система индексов, пишут они, дала возможность увидеть, что высокая подвиж­ность наших детей и большие, чем принято допускать, нагрузки уди­вительно благотворно сказываются на их здоровье, телосложении и самочувствии. Она же подтвердила, что наивысших результатов дети достигают чаще всего, к 7-10 летнему возрасту, а вот резкое сни­жение двигательной активности ведет к снижению всех показателей физического развития.

Результат работы Никитиных в области физическо­го развития и подготовленности детей:

Крепкий, здоровый, закаленный ребенок. Великолепно развита логика, формируется аналитический склад ума, высокий IQ. Привычка решать любые задачи самостоятельно. Раннее умение читать, считать.

**2.2 Использование опыта семьи Никитиных в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста**

Система Никитиных считается противоречивой и в полном объеме в современных образовательных учреждениях не используется. Хотя некоторые приемы методики (применение развивающих игрушек, занятия «интеллектуальными играми», введение щадящих методов закаливания) в адаптированном виде применяются в детских садах и школах, а также могут быть использованы при надомном обучении и воспитании.

 Не ограничивайте ребенка в движениях. Самостоятельность делает малыша сильнее, смелее, сообразительнее.

Комплекс упражнений для утренней зарядки по методике Б. Никитина:

**Котёнок**. Ложимся на коврик на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. Малыш должен округлить спинку, а потом выпрямить её:

**Жук**. Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо - вдох:

**Ёжик**. Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Сгибаем ноги и руки, притягиваем их к груди, выдыхаем, произнося вслух «бр-р-р-р-р!» - так ёжик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки кверху - вдох *(ёжик согрелся)*.

**Змейка**. А теперь в положении на животе попробуем проползти, как настоящая змея.

Методика Никитиных состоит в гармоничном развитии как физических, так и умственных способностей детей. Развитие физических способностей достигается ежедневным закаливанием и выполнением физических упражнений, а умственные способности Борис Никитин предлагал развивать, играя с малышами в специальные занимательные игры с применением разработанных им самим. Каждая из существующих систем закаливания направлена на укрепление здоровья малыша. Радикальные методы, возможно, подходят не всем детям и принимаются не всеми родителями, однако следует помнить, что это не только теоретические выкладки, но и практика, накопленная годами и поколениями.

   Разумно используя идеи Никитиных можно постараться вырастить своих детей здоровыми, крепкими и смышлеными.

**2.3. Недостатки методики**

Всегда очень трудно быть первым. Первопроходцев не принимают и преследуют современники-консерваторы, а спустя некоторое время критикуют за ошибки и просчеты последователи. Так было и с семьей Никитиных.

Сами Никитины и их дети говорят, что многое делалось не вполне правильно. Анализируя свой опыт, они отмечают, что были ошибки в воспитания и одна из них, то, что они позволили подвергать семью неусыпному вниманию общества, дети находились под пристальным взором прессы, ученых, врачей, сподвижников их системы и это, конечно, наложило на них определенный негативный отпечаток. «Ребята стали считать себя особенными, научились себя показывать, хитрить, подлаживаться», - говорили Никитины. И вторая существенная ошибка, то, что родители сосредоточились на детях, дети стали главным в жизни. Это было гипертрофированно, и это было нехорошо – в первую очередь для ребят».

**Ошибки воспитания**

Те же явные недочеты, о которых впоследствии Лена и Борис сами писали в своих книгах, скорее, относятся именно к их семье и их слишком большой увлеченности своей же собственной системой.

**1.**     Сосредоточенность на детях. Несмотря на то, что и Лена, и Борис работали – всё остальное время они посвящали только детям.

**2.**   Семья Никитиных жила в искусственно - изолированном мире. Вся жизнь была сосредоточена только в их маленькой квартирке. Дети не посещали детский сад – Никитины не хотели, чтобы те проводили весь день в незнакомом месте. В результате дети и вправду чувствовали себя чужаками в обществе. В школе они были намного младше своих одноклассников и не имели друзей.

**3.**     В семье Никитиных были перепутаны функции мужчины и женщины. Решение многих проблем легло на плечи Лены, она была ведущим лидером.

**4.**   Серьезная жизнь порой подменялась игрой. У Никитиных была мастерская. Дети забавлялись в ней с инструментами и станками, но у них не было настоящего дела или задания, например, сделать свою табуретку, полку и т.п.

**5.**    Никитины большое внимание уделяли развитию физических возможностей, творческому интеллекту, трудовых навыков, а гуманитарная, эстетическая и нравственная сторона практически отсутствовала.

**6.**    Дети в семье Никитиных, занимались только тем, что им было самим интересно, а значит легко. И соотношение «хочу» и «надо» сильно перевешивало в сторону первого. Поэтому, если что-то детям Никитиных не нравилось или было для них трудно – они этого избегали. Когда заложенный в семье багаж знаний закончился и надо было учиться и трудиться, чтобы добывать знания – никому этого делать не хотелось. Детям, не привыкшим к дисциплине, не нравилось ходить в школу – и мама оставляла их дома.

**7.**   Семья Никитиных жила как в аквариуме – в их доме почти постоянно присутствовали какие-то посторонние люди – гости, врачи, педагоги, журналисты, «перениматели» опыта. При этом у каждого посетителя было своё видение системы – начиная от доброжелательно – положительного и заканчивая агрессивно – обвинительным. А семья и дом – это наша крепость, это личное.

И тем не менее, именно Никитины совершили то, на что не решался никто до них: в стране, где дети считались только что не собственностью государства, где по годам, часам и минутам расписывался распорядок жизни ребенка, где учиться следовало по строго определенным программам и только под руководством вымуштрованных Системой педагогов, - в таких условиях Никитины решились взять на себя ответственность растить, закалять и учить своих детей так, как подсказывала интуиция и любовь, вопреки рекомендациям Минздрава и РОНО. И, несмотря на то, что сегодня нам очевидны недочеты в системе Никитиных, именно благодаря им в России началась настоящая революция в семейной педагогике.

Безусловно, не все в системе Никитиных следует копировать. По сути, это была система технократического воспитания: здесь растили будущих инженеров, мастеров-золотые руки, а гуманитарная, эстетическая сторона практически отсутствовала.

Методика Никитиных рассчитана на детей с самого раннего возраста. Это не образовательная, а воспитательная программа.

#### НЕДОСТАТКИ:

- Ребенка заставляют максимально напрягаться, чтобы достичь пика своих возможностей и используют для этого закаливание, хождение по снегу босиком, физические нагрузки;

- Условия содержания детей – некомфортные по современным меркам: скромный рацион питания, температура в помещении не выше 18º, отказ от лекарств;

-Предоставление детям свободы занятий и творчества, которое иногда выливается в отсутствие этих самых занятий;

- Игнорирование учебы, отметок, школьной дисциплины;

- Строгое распределение среди детей домашних обязанностей.

Проблемы с социальной адаптацией. Ребенок, перескакивающий через класс, с трудом наладит контакт со старшими по возрасту одноклассниками.

В воспитании по Никитиным нет понятия «надо». Если у ребенка отсутствует интерес, он не будет изучать предмет. Не хватает усидчивости.

Отсутствует эстетическое и этическое воспитание.

А вот у игр Никитиных практически нет недостатков. Дети играют в эти игры не только с родителями, но и с ровесниками, особенно в школе. Единственное, что можно выделить - проблема с социальной адаптацией - если ребенок не хочет играть в конкретную игру или вообще подобного рода игры для него не интересны, то Никитины считают, что ни в коем случае не стоит заставлять ребенка делать то, что он не желает.

**ВЫВОДЫ**

Наследие Никитиных огромно, ознакомившись с их работами, каждый может найти новые идеи и подходы в интеллектуальном и физическом развитии ребенка, в воспитании и социализации детей. Их методика на протяжении многих лет используется в различных детских дошкольных учреждениях. Главную мысль своей концепции развития творческих способностей Борис Никитин сформулировал так: «Возможности развития способностей, достигнув максимума в «момент» созревания, не остаются неизменными. Если они «не нужны», то есть соответствующие способности не развиваются, не функционируют, то эти возможности начинают утрачиваться, деградировать — и тем быстрее, чем слабее функционирование. Это угасание возможностей к развитию — необратимый процесс — НУВЭРС». НУВЭРС — необратимое угасание возможностей эффективного развития способностей — ключевое слово методики Никитиных.

Книги педагогов-новаторов, давно стали настольными для большинства родителей, педагогов, врачей разных стран.

Следует отметить, что вышеприведенные советы Никитиных не отличаются оригинальностью. Но нельзя забывать накопленный опыт человечества и заслуга Никитиных и состоит в том, что они еще раз нам напомнили об этом.

Внесли ли они что-нибудь новое в практику воспитания детей? Да, несомненно. И более всего в сферу развития движений ребенка.

Они обратили внимание, что новорожденный обладает целым комплексом двигательных рефлексов. Сразу после рождения он может не только сосать и мигать, но и стоять и ходить и плавать и ви­сеть и ползать. Они не согласились с мнением некоторых ученых о том, что это атавизмы и решили использовать их. Они стимулирова­ли их, чтобы заставить ребенка двигаться.

Движение - всему начало, не устают повторять Никитины. Соз­давая малышам условия для разнообразных движений они убедились, что тем самым развиваются не только мышцы, но и внутренние органы и все системы организма.

"Таким образом, пишут Никитины, если не заставлять малыша в первые месяцы жизни лежать завернутым в кроватке, если не ждать пока исчезнут /это происходит примерно через 3 месяца/ врожден­ные рефлексы, а попытаться их использовать и развить, тогда малыш будет успешно развиваться, не только физически, но и умственно. Видимо при овладении ходьбой, плаванием и гимнастикой, совершенс­твуются не только соответствующие отделы мозга, но и все другие. Может быть в этом возрасте овладение движениями и есть один из главных видов умственной работы малышей".

**Список ИСПОЛЬЗОВАННОЙ лИтературЫ**

1. Б. и Л. Никитины «Правы ли мы?», М, Акад.Пед.Наук РСФСР, 1963. Тираж 60 000 экз.
2. Б. и Л. Никитины «Первый день, первый год», М, Знание, 1978. Тираж 368 200 экз.
3. Б. и Л. Никитины «Мы и наши дети», изд. 4-е, Ростов-на-Дону, 1991, тираж 100 000 экз.
4. Б. Никитин, Л. Никитина «Мы, наши дети и внуки», М, Молодая гвардия, 1989, тираж 300 000 экз.
5. Л.А. Никитина «Я учусь быть мамой», Знание, М, 1983. Тираж 459 000 экз.
6. Л.А. Никитина «Мама и детский сад», М, Просвещение, 1990. Тираж 1 000 000 экз.
7. Б.П. Никитин, Л.А. Никитина «Резервы здоровья наших детей», М, ФиС. 1990. Тираж 500 000 экз.
8. Б.П. Никитин «Первые уроки естественного воспитания или Детство без болезней», Лениздат, 1990, тираж 270 000 экз.
9. Б. Никитин «Детство без болезней», С-Пб, 1996, тираж 30 000 экз.
10. Б.П. Никитин «Здоровое детство без лекарств и прививок», М, Лист Нью, 2001. Тираж 4 000 экз.
11. Б.П. и Л.А. Никитины «Наши уроки», С-Пб, 1992, 30 000 экз.
12. Л.А. Никитина, Ж.С. Соколова, Л.А. Блудова «Родителям XXI века», М., Знание, 1998, тираж 10 050 экз.
13. Б.П. Никитин, тест «Как измерить уровень развития ребенка», М., 1997,  тираж 1000 экз.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://nikitiny.ru/sait_semyi_nikitinyh_nikitinyru>