

«Методика физического воспитания детей дошкольного образования»

Журавлева Людмила Владимировна
Заведующий отдела здоровьесбережения
и безопасности жизнедеятельности
ОГБОУ ДПО «Костромской областной
институт развития образования»

Содержание

1. Основные понятия теории физического воспитания
2. Цель и задачи физического воспитания –
3. Средства физического воспитания
4. Методы физического воспитания
5. Принципы физического воспитания
6. Формы организации физического воспитания
7. Подбор физических упражнений и организация занятий с детьми разных возрастных групп
8. Обучение основным движениям
9. Педагогический контроль занятия по физической культуре
10. Контрольные тесты.
11. Литература

Основные понятия теории физического воспитания

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни в воспитании.

В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

В широком понимании термин "физическое развитие" включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Физическая подготовленность - уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическая подготовка - профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическое образование - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения - движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность - движения, направленные на физическое и двигательное развитие ребенка. Двигательная деятельность является средством разностороннего развития детей.

Спорт - специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных при проведении соревнований.

Физическая культура - часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Цель и задачи физического воспитания

Цель физического воспитания - формирование здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи: оздоровительные; образовательные; воспитательные.

Функциональные системы организма: нервная; опорно-двигательная; сердечно-сосудистая; дыхательная, пищеварительная; выделительная.

Оздоровительные задачи

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка.

Задачи направлены: на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка; способствуют гармоничному психосоматическому развитию и совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания; повышению устойчивости к различным заболеваниям; неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;

- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса,
- кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов,
- дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений; развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены; освоение специальных знаний.

Образовательные задачи предусматривают:

- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности;
- способах укрепления собственного здоровья.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения

В процессе физического воспитания ребенок: приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как-то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.); получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими; ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Воспитательные задачи

Направлены на воспитание у детей привычку к строгому соблюдению режима дня; выработку потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями; развитию умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. учить организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
 - умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
 - приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
 - самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются: гигиенические навыки; привычка к самообслуживанию; помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы: принцип осознанности и активности; принцип систематичности и последовательности; принцип повторения; принцип постепенности; принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации; принцип индивидуализации; принцип непрерывности

Основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение занятий; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Средства физического воспитания

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы; естественные силы природы; физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции.

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Методы обучения

Методы обучения — способ взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием.

В практике работы с детьми дошкольного возраста применяются такие методы, как:

- **Информационно-рецептивный метод** характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

- **Репродуктивный метод** полноценное усвоение двигательных действий (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые

сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях

- **Метод проблемного обучения** рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

- **Метод строго регламентированного упражнения** реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом); точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения; нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств

- **Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. рекомендуется:

- начинать с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка;
- оптимальное количество упражнений 6—8;
- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

- **Игровой метод** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков.

- **Соревновательный метод** в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах.

- **Наглядные методы** :формируют представления о движении; яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений; развивают сенсорные способности.

- **Вербальные (словесные) методы**: активизируют сознание ребенка; способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

- **Практические методы**: обеспечивают проверку двигательных действий ребенка; правильность их восприятия; моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

- Приемы наглядного метода - **наглядно-зрительные приемы** обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, рисунков, и **тактильно-мышечную наглядность**, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела.

Также такие методы, как **предметная наглядность** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения, **наглядно-слуховые приемы** способствуют звуковой регуляции движений, **краткое одновременное описание и объяснение** физических упражнений. **пояснения** воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов, **указания** о выполнении движения, **беседа**, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр, **уточнение сюжета** подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п., **вопросы**, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил, **команды, распоряжения, сигналы**. Они требуют различной интонации, динамики

Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях

Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия; физкультурно-массовые мероприятия; индивидуальные занятия; самостоятельная двигательная деятельность детей; задания на дом.

Физкультурные занятия

основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям, ведущая для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников: самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности; подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий; формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений; воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни, способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности, дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений

Методические указания к проведению занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

Структура и организация занятий.

1 - 4 года рекомендуется проводить занятия по физической культуре 2 раза в неделю (по 10 - 20 мин).

5 - 7 лет) проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 30 - 40 минут (не считая ежедневной утренней гимнастики).

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения. Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках. Взрослый в спортивной одежде. Воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь перед началом занятия и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики, а по окончании упражнений кладут их на место.

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:

- вводную (18 % общего времени занятия);
- основную (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия - наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. Занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направлены на: организм в целом; на отдельные мышечные группы и суставы; улучшают координации движений; способствуют ориентировке в пространстве; положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры.

Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.). В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.), например: «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Лошадки».

Заключительная часть занятия небольшая по объему, происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру, проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, используются упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

По содержанию и методам проведения занятия они могут быть: игровыми; сюжетными; смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

По содержанию и методам проведения занятия они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Подбор физических упражнений и организация занятий с детьми разных возрастных групп

Движения у детей дошкольного возраста имеют свои особенности и с возрастом изменяются по своим количественным и качественным показателям. Однако следует помнить, что то или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других — позднее. Это зависит от: индивидуальных особенностей; условий развития малышей; влияния взрослых; организации детской деятельности; самого процесса воспитания и обучения.

На втором году жизни дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых. Занятия по физической культуре в группе раннего возраста (1 - 2 года) предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Дети второго года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для развития ребенка. Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение двух недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наименования основных видов движений (ходьба, ползание или лазанье и бросание), следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые детям, несколько усложнив их. Например, ходьбу по прямой можно заменить ходьбой по дорожке из клеенки, потом по лежащей на полу плоской или ребристой доске и т. д.

Следует помнить, что на занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и

непосредственных двигательных ощущений при его выполнении. Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением упражнений. Воспитатель делает упражнения вместе с детьми при этом, помогая им выполнять задание, так как в этом возрасте самостоятельная двигательная активность ребенка развита слабо. Дети этой возрастной группы еще не ориентируются в пространстве. Поэтому различные перестроения, даже самые простейшие, им пока недоступны. Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно — они лучше понимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые или знакомые упражнения, проводятся они вместе с взрослым и по его показу.

Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом еще раз объясняет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а педагог, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается — развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег, прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами. В начале на занятиях дети ходят и бегают гурьбой, враспынную за взрослым (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом

Виды движений для детей от двух до четырех лет практически одни и те же. Усложняются они на протяжении младшего дошкольного возраста незначительно, в основном за счет разнообразия способов и условий выполнения. Предусматривается лишь различие в дозировке и в требованиях к качественным показателям выполнения упражнений

Во вводной части занятия, как правило, планируются одинаковые задания для детей всех возрастных групп, проводятся упражнения в ходьбе и беге со сменой направления и темпа движения.

Младшие дети могут идти обычным шагом, а старшие на носках или с высоким подниманием коленей. Количество общеразвивающих упражнений также может быть одинаковым для всех возрастных групп, структура их должна быть одной и той же, а усложняются они за счет изменения исходного положения ног и рук, включения дополнительных движений руками и ногами, дозировки и качества выполнения.

В старшей группе (5 - 7 лет) при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д. На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Обучение основным движениям.

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более

успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений. Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат.

Для младших дошкольников характерны образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт, поэтому показ движений для них имеет первостепенное значение. С приобретением двигательного опыта слово играет все большую роль.

Для детей шести-семи лет ведущее место занимают объяснения и указания. В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Упражнения в основных движениях подбираются с учетом анатомо-физиологических особенностей детей двух — семи лет.

Не следует предлагать дошкольникам упражнения со значительной мышечной нагрузкой, во время которых ребенок прикладывает максимальные усилия не задерживает дыхание, а также длительные висы, сгибание рук в упоре лежа, поднимание или перенесение тяжелых предметов и т. д.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Это может привести к травмам связок и мышц голеностопа, к уплощению свода стопы ребенка.

Не желательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребенка. Рассмотрим особенности выполнения основных движений.

Ходьба

Ежедневное упражнение ребенка в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении. Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей этой возрастной группы — научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног.

На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на занятиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку — малышам она не под силу. Умение ходить хорошо закрепляют игровые подражательные упражнения, например «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат» и т. д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затраты усилия для сохранения равновесия.

Детям рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления, с переступанием через предметы, которые стоят на полу, для всех возрастных групп рекомендуется ходьба с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове, а также с фиксированным положением рук (руки на поясе, в стороны, за головой). Эти виды ходьбы широко применяются в утренней гимнастике. Детям также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, с высоким подниманием бедра. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с

обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

Бег.

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге несколько отличается, чем при ходьбе: они согнуты в локтях и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат и особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы значительно больше.

Начиная с пяти лет, основная цель в обучении бегу состоит в том, чтобы приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносить вперед — вверх, руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, как лошадка, бег с переступанием через предметы (кубики, мячи, шишки и т. д.), бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 70—80 см друг от друга). В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил на землю ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности

Равновесие.

Равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Детям трех-четырех лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами, по доске или бревну, положенными на полу или на земле.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными двигательными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться на 180°, переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна, ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый при необходимости подстраховывает ребенка.

Лазание и ползание.

Ползать ребенок начинает с 5—6 месяцев. Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют большого физического напряжения. Для их выполнения нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, палка). На детских площадках, в парках и скверах следует использовать гимнастические стенки, доски, кубы, бревно и т. д.

Дети дошкольного возраста довольно рано и быстро овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, подлезание под палку (веревку, натянутую на высоте 50 см), перелезание через бревно, скамейку и т. д. Ползать можно на коленях и кистях, а также на коленях и локтях. Перед детьми 6—7 лет ставятся более повышенные требования: выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке, правильная координация движений

Прыжки.

Прыжки способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей, совершенствованию координации движений, воспитанию ловкости и смелости. Однако следует помнить, что при неумелой организации прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендованных требований в отношении высоты прыжка и т. д.) у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне двигательной подготовленности и развитии опорно-двигательного аппарата ребенка. Детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Основной вид прыжков в дошкольном учреждении - прыжок в длину с места. Выполнение прыжков в длину с места дошкольниками разных возрастных групп во многом сходно. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Метание.

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте детей обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска вес туловища переносят на левую ногу.

Для детей трех-четырех лет упражнения в метании представляют значительную трудность, так как требуют координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальное или вертикальное). В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые готовят ребенка к метанию: прокатывание, бросание и ловля мяча, шарика и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная

цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Дети пяти лет упражняются в прокатывании мяча или шарика с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2 м. Широко используют метание мяча, снежков на дальность и в цель (дерево, стенка, обруч на земле, корзина) с расстояния 2,5—3 м.

Упражнения в метании предметов у детей шести-семи лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх и, а вернувшись, ловить его и т. д. У детей данного возраста совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом «из-за спины через плечо». Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5—4 м.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому им предлагают выполнять упражнения и той и другой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка и будет способствовать гармоническому его развитию. В дальнейшем навыки в метании предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ как они просты в выполнении и имеют большое значение для гармоничного развития детского организма, способствуют всестороннему развитию ребенка и обязательно должны присутствовать на каждом занятии.

Детям младшего возраста (3 - 4 года) вполне доступны имитационные движения, которые используются как общеразвивающие упражнения: прыгаем как зайчики, машем крылышками. Подражательные упражнения заинтересовывают, радуют ребенка, помогают ему лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у него желание повторить движение в самостоятельной деятельности.

Для детей старшего возраста (5 - 7 лет) упражнения можно усложнить, добавив дополнительные движения или увеличив время выполнения упражнений. Старшие дети уже хорошо понимают речь воспитателя и им можно предлагать не имитационные упражнения, однако начало занятий все равно должно сопровождаться показом.

В занятие необходимо включать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

Нельзя забывать и об ОРУ с предметами и игрушками, которые хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения ребенка, точнее выполняются.

Подвижные игры

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста, способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка

использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Подвижные – оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения.

Они группируются по: двигательному содержанию, т.е по доминирующему в каждой игре основному движению; возрасту, с учетом возрастных особенностей; форме организации занятий; динамическим характеристикам; степени сложности их содержания; двигательным способностям, преимущественно проявленными в игре.

Спортивные игры – способствуют развитию функциональных систем организма, приобретают умение рационально использовать сформированные на физкультурных занятиях навыки в самых разнообразных и в том числе непредвиденных условиях. Оказывают воспитательное значение на занимающихся.

Педагогический контроль занятия по физической культуре

Занятие по физической культуре должно проходить в хорошем темпе с учетом возрастных особенностей детей.

Для того чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится хронометраж.

Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики организации детей, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Моторная плотность — время, затраченное на непосредственное выполнение детьми движений.

Общая плотность — время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и перестроение детей.

Педагог секундомером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действия одного ребенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вычисляется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

Физкультурно-массовые мероприятия

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: прогулки и экскурсии, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются: в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса. Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок. При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе

этого предлагает решить ее самостоятельно. Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера.

Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Они целенаправленно организуются педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее коррективную.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Самостоятельную двигательную деятельность ребенка воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет.

Основные требования: должна быть создана физкультурно-игровая среда; педагог должен владеть специальными методами активизации самостоятельной деятельности детей; в режиме дня должно быть выделено специальное время для самостоятельной двигательной деятельности детей; при планировании самостоятельной деятельности необходимо продумать соотношение коллективных и индивидуальных занятий с детьми.

П.Ф. Лесгафт считал игры наиболее доступными, понятными для детей вследствие близости игровых образов и сюжетов детскому воображению, благодаря общественному началу, заложенному в них. Видел в игре большую воспитательно-образовательную силу, считал её сложным действием более высокого порядка, чем гимнастические упражнения, лучшим средством воспитания личности ребенка.

Литература

1. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с. РЕПОЗИТОРИЙ

3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с

4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

5. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. М.: Просвещение, 1999. 80 с.