

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Система физического воспитания в учреждении

дошкольного образования

Основные понятия: система, физическое воспитание, физическая культура, двигательные навыки, здоровый образ жизни, цель, задачи, принципы, средства.

Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования представляет собой совокупность мировоззренческих, научно-методических и программно-нормативных основ, осуществляющих и контролируемых физическое воспитание детей.

Мировоззренческие установки направлены на содействие гармоничному развитию, формированию основ здорового образа жизни ребенка.

Научно-методические и программно-нормативные основы определяют закономерности развития, воспитания и обучения детей в области физической культуры, содержат научно обоснованные цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания.

Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности человека. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников.

Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его

закаливания, укреплении опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплении мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей, о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия, дидактические игры, игры-драматизации).

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. В процессе физкультурно-оздоровительной работы формируется самосознание дошкольника, осуществляется воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые проявления, творческие способности детей.

Действенность системы физического воспитания определяется характером принципов, лежащих в ее основе. Принципами физического воспитания выступают кратко выраженные научно-методические положения,

отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания можно разделить на две группы:

- принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении (общепедагогические принципы);
- принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми (общеметодические принципы).

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- принцип природосообразности. Он предполагает воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого в различных формах работы по физической культуре, учете специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении, в принятии во внимание чуткости дошкольников к эмоционально-образным воздействиям (яркость восприятия, образность мышления, богатство воображения и др.);
- принцип непрерывности развития. Он обеспечивается преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;
- принцип развивающего характера образования - предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи дошкольника. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных

данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития. В двигательной деятельности этот принцип проявляется во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- принцип оздоровительной направленности. Этот принцип означает, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться, прежде всего, их оздоровительной ценностью. Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия рассматривать с позиции здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок возможностям детей. Осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- принцип гармонического развития личности означает связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- принцип субъектности, включает гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- принцип сотрудничества. Предусматривает объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную

поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами:

- принцип научности – предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
- принцип доступности – определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития;
- принцип систематичности – обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;
- принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у детей к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
- принцип наглядности – базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Воплощение данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое

использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма;

- принцип индивидуализации предполагает организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при котором выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей.

В системе физического воспитания выделяется комплекс средств, который обеспечивает разностороннее воздействие на организм ребенка и состоит из следующих видов:

- движения и физические упражнения;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно.

Движения, физические упражнения считаются основным средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными

действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, к которым относятся: гимнастические упражнения, игровые физические упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения;

- по анатомическому признаку: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза;

- по значению для решения задач обучения: основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения;

- по признаку преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества: скоростно-силовые упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости, упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, упражнения, воздействующие на развитие гибкости, упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств;

- по структурным биомеханическим признакам: физические упражнения циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); физические упражнения ациклического характера (прыжки, метания), комбинированные физические упражнения (прыжки или метания с разбега); вращательные или сложно-пространственные упражнения (акробатические, прыжки в воду и др.).

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Гигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушение питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые в процессе использования физических упражнений. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяется состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание лучше содействует развитию костной и мышечной системы и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

При использовании природных факторов (воздух, вода) в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Положительный результат дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям: как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке) и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание. Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма среды, влияния среды на организм ребенка.

Тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, являются: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Дополняя обычные занятия физкультурой, тренажеры и тренировочные устройства придают им более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

- отбирать наиболее эффективные для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач;
- осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений;

- составлять многообразные сочетания из различных видов средств.

Методы, используемые в практике физического воспитания, направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы:

- наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);
- практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. *Сформулируйте цель и задачи физического воспитания детей.*
2. *Перечислите основные средства физического воспитания.*
3. *Охарактеризуйте методы, используемые при обучении детей физическим упражнениям.*
4. *Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития 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.

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.

Учет особенностей развития ребенка в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования

Основные понятия: особенности развития, индивидуальный подход, индивидуализация физической нагрузки, здоровье, ослабленные болезнью дети, возбудимость пульса, физическая подготовленность, двигательная активность, щадящий режим.

Эффективное осуществление физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования строится на учете индивидуальных особенностей развития каждого ребенка. В процессе занятий физическими упражнениями педагог должен учитывать состояние здоровья, особенности физической подготовленности и двигательной активности детей.

Здоровье ребенка является интегральным показателем. Оно закладывается в раннем детстве и определяется сочетанием генетических, в том числе анатомо-физиологических, факторов и влиянием на него условий окружающей среды. Комплексная оценка состояния здоровья достигается использованием пяти признаков: уровень гармоничности физического развития; резервные возможности основных физиологических систем;

уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма; наличие или отсутствие хронических заболеваний; уровень волевых и ценностно-мотивационных установок. В соответствии с этими показателями дети подразделяются на пять групп здоровья:

- первая группа – здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием и нормальным уровнем функций;
- вторая группа – здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженная сопротивляемость к заболеваниям;
- третья группа – больные хроническими заболеваниями в составе компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма;
- четвертая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма;
- пятая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (проходят лечение и оздоровление в специальных медицинских учреждениях).

В дошкольном учреждении дети, имеющие вторую, третью и четвертую группы здоровья нуждаются в индивидуальном подходе на физкультурном занятии, более пристальном наблюдении медицинских работников при организации закаливающих мероприятий. Освобождение детей от физкультурных занятий неоправданно. Это приводит к утрате условно-рефлекторных связей моторно-висцеральных рефлексов, к задержке развития основных двигательных способностей, к ослаблению самогенетических механизмов и тем самым к удлинению сроков реабилитации, к более позднему биологическому выздоровлению. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Состояние здоровья после перенесенных заболеваний определяется врачом, им же дается назначение относительно физических

нагрузок детям. На занятии для ослабленных болезнью детей не рекомендуется резкое увеличение или уменьшение физической нагрузки, бег должен постепенно переходить в ходьбу, во время бега следует избегать внезапных остановок (при внезапной остановке падает артериальное кровяное давление в сосудах мозга, что может привести к обморочному состоянию). Во время выполнения общеразвивающих упражнений при изменении положения тела, особенно при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и, наоборот, у ослабленных болезнью детей наблюдается большой подъем пульса, нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Поэтому в подборе исходных положений следует соблюдать принцип постепенности: сначала предлагать детям упражнения лежа, затем – сидя и в конце – стоя. Осторожно нужно включать в комплекс выполнение наклонов и поворотов. При этом необходимо следить за общим состоянием ребенка (признаками физического утомления: учащенное дыхание, покраснение кожи лица и шеи, слабость, потливость). Для ослабленных болезнью детей сокращается число повторений интенсивных движений, особенно таких, как прыжки (на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с разбега, со скакалкой), элементы акробатических упражнений («березка», «кораблик», «велосипед», «ласточка» и др.), ограничивается участие детей в подвижных и спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей и др.), играх-эстафетах. При выполнении этих упражнений у детей отмечается значительное увеличение частоты пульса и удлинение его релаксации. Возбудимость пульса у ослабленного ребенка может составлять на занятии от 5 до 20% по отношению к исходной величине. При уменьшенной физической нагрузке в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета такие дети занимаются в обычной одежде и обуви. Вопрос о переходе на спортивную форму одежды решает врач для каждого ребенка индивидуально.

Дошкольники с неблагоприятным прогнозом заболеваемости нуждаются в индивидуализации закаливающих мероприятий. Подчиняясь

правилу систематического повторения воздействия закаливания, его нельзя отменять и в случае легкого заболевания ребенка, когда оно не сопровождается значительным ухудшением общего состояния здоровья. Во время таких недомоганий применяются методы более слабого воздействия.

Оптимальный микроклимат помещений способствует поддержанию постоянной температуры тела, которая необходима для нормального функционирования всех систем организма. В групповой и приемной комнатах для детей 3 – 6 лет температурный режим составляет + 20 градусов, туалетной + 21, спальней и гимнастическом зале + 18. Дети должны привыкнуть спать с открытой форточкой. Однако в период выздоровления после перенесенной болезни зоны теплового комфорта для ослабленных детей могут быть «сдвинуты» в сторону более высоких температур: от 3 до 5 лет – до + 22 - +24 градуса, от 5 до 7 лет – до +21 - +23 градуса. При отклонении от нужной температуры воздуха в помещении необходимо изменить слойность одежды ребенка, уменьшив или увеличив ее.

К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды – закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, гольфов на носки при температуре воздуха в помещении +20... +21градус. Индивидуализация закаливающих мероприятий заключается и в удлинении времени пребывания детей на свежем воздухе в теплое время года и укорочении этого времени в холодную погоду. Дети, принимавшие лечебные процедуры, выходят на прогулку не ранее чем через 30-40 мин после их приема (в отдельных случаях по показаниям врача ослабленные дети освобождаются от прогулки). На прогулке деятельность ослабленных детей строится в соответствии с состоянием их здоровья, индивидуально для каждого ребенка. Поэтому следует постоянно наблюдать за детьми, предупреждая утомление и потливость. При появлении этих признаков следует отвести ребенка в помещение. Не рекомендуются ослабленным детям во время прогулки длительные пробежки, игры большой подвижности, вызывающие физическое перенапряжение и усталость. Однако не следует

увлекаться и очень спокойными играми, особенно связанными с долгим сидением, так как это вызывает переохлаждение организма, особенно ослабленного. Дети не освобождаются от прогулки даже при насморке, но предварительно ребенку прочищают нос тампоном, смоченном в теплом подсолнечном масле. Важно, чтобы носовое дыхание было свободным, так как при глубоком дыхании через рот холодный воздух не успевает согреться в верхних дыхательных путях и проникает в легкие. В дождливые дни закаливание воздухом не отменяется, а проводится под навесом.

Наряду с воздухом широко используется оздоравливающее действие воды. Рекомендуется обтирание кожи ребенка влажной варежкой, однако его следует проводить индивидуально: дети группы риска и все выздоравливающие после ОРВИ могут обтирать лишь лицо и кисти рук. Вместе с тем удлиняется время адаптации ослабленных детей к водным процедурам. Для некоторых детей закаливание ограничивается полосканием полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Весной и осенью кипяченая вода заменяется настоем лечебных трав: ромашки, шалфея, зверобоя. Температура воды для питья выздоравливающим детям назначается на 5 градусов выше, чем до болезни. Закаливающие процедуры сочетаются с теми методами массажа и гимнастики, которые стимулируют функцию дыхания ребенка. Об эффективности оздоровления судят по снижению частоты острых заболеваний до 3 раз и менее в год, уменьшению продолжительности болезни, улучшению общего состояния и самочувствия ребенка.

Особенности физической подготовленности детей также выступают основой реализации индивидуального подхода в процессе занятий физическими упражнениями. Особенно ярко выделяются дошкольники с высокими и низкими показателями физической подготовленности.

Дети с высокими показателями физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не

отстают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий. При выполнении упражнений они проявляют активность и самостоятельность, умение слушать педагога, выполнять его указания и поручения.

Дошкольники с низкими показателями физической подготовленности не прилагают усилий, чтобы качественно выполнить физическое упражнение. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке дети обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие).

Выделенные группы могут быть равночисленными и стабильными по своему составу на протяжении учебного года. Однако чтобы правильно осуществить нормирование нагрузок (оздоровить, а не навредить) необходимо проводить промежуточные этапы тестирования и, исходя из этого, осуществлять «переводы» детей из одной подгруппы в другую, где нагрузки более адекватны.

Индивидуальный подход с учетом физической подготовленности детей, предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий. Так, задачи индивидуальной работы с дошкольниками, имеющими высокие показатели физической подготовленности, могут быть направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Этому способствует: выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях (бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику); из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.); в новых условиях

(стать у гимнастической скамейки: бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и др.). На физкультурном занятии детям упражнение можно демонстрировать в нормальном темпе, объяснение давать в сжатой форме, делая ссылки на уже известные элементы, использовать частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность.

Для детей с низкими показателями физической подготовленности эффективен замедленный показ упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, способности.

В преодолении негативного эмоционального состояния детей выделяются следующие этапы работы. На первом этапе осуществляется поддержка положительного эмоционального тонуса и стимуляция двигательной активности детей. Это достигается приемами включения их в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. На втором этапе обеспечиваются условия для «закаливания» в проявлении активности, решительности, смелости. Этому способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями. На третьем этапе идет

дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный).

Помимо организованных занятий по физической культуре в режиме дня в детском саду значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность детей. Она возникает по инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого. Ребенок решает поставленные перед собой задачи, проявляя индивидуальную двигательную активность. Ученые выделяют три уровня двигательной активности: высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт), средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений), низкий (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость). Задачи руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей заключаются в повышении двигательной активности у одних и корректировки ее содержания (чередование интенсивных с менее интенсивными движениями, сознательное управление своими действиями) – у других.

Руководство двигательной активностью гиперподвижных детей должно идти не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях. Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры, акробатические упражнения. В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными.

У малоподвижных детей следует воспитать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделить развитию основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Следует позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются.

Двигательная активность оптимально подвижных детей не требует особых приемов руководства взрослых, т.к. в ней явно просматривается саморегуляция.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите признаки комплексной оценки состояния здоровья детей.
2. Раскройте приемы индивидуализации физической нагрузки для детей 2-ой и 3-й групп здоровья.
3. Охарактеризуйте детей с высокими (низкими) показателями физической подготовленности.
4. Приведите примеры дифференцированных двигательных заданий для детей с высокими (низкими) показателями физической подготовленности.
5. Дайте определение понятий «двигательная активность», «гиперподвижный ребенок».
6. Охарактеризуйте уровни двигательной активности детей.

Литература

1. Шебеко, В.Н. Индивидуализация процесса обучения прыжковым упражнениям на занятиях физической культурой в детском саду / В.Н.Шебеко, Н.Т.Терехова // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: сб. науч. тр. / под ред. Н.Т.Тереховой. – М.: Акад. пед. наук СССР, 1989. – С. 46-63.

2. Шебеко, В.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников / В.Н. Шебеко // Индивидуализация учебного процесса физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов: тез. докл. республ. науч. конф., Минск, 17-18 июня 1990 г. / Бел. гос. ин-т физ. культуры. – Минск, 1990. – С. 25-27.

3. Шебеко, В.Н. Индивидуальный подход в физическом воспитании ослабленных детей / В.Н. Шебеко // Современные проблемы дошкольного образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию со дня рожд. А.В. Кенеман, Москва, 10-11 апр. 1996 г. / Моск. пед. гос. ун-т им. В.И. Ленина. – М., 1996. – С. 154-157.

4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 178-188 с.

5. Шебеко, В.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко // Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств. – Минск. 23-24 мая 2012 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С.189-191.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в учреждении дошкольного образования

Основные понятия: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры, умственное напряжение, физкультминутка, гимнастика после сна, комфортный микроклимат, босохождение.

К основным физкультурно-оздоровительным мероприятиям учреждения дошкольного образования относятся: утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна.

Утренняя гимнастика обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Она направлена главным образом на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средствами утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно (до завтрака) в течение 7-8 минут с детьми 4-5 лет, 10 минут – с детьми 6 лет. В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на воздухе. Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве. Затем следуют упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее проводится подпрыгивание на месте или игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включаются 4, среднего – 4-5, старшего – 5-6 упражнений. Они выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка. Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке). В младшем и среднем дошкольном возрасте упражнения могут носить образно-имитационный характер, возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек. Это помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели. В старшей группе в комплекс утренней гимнастики могут быть включены элементы ритмической гимнастики – комплексов танцевального характера, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующих осанку, помогающих справиться со стрессами. Для того чтобы эти задачи решались, упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т.е. 5-6 лет, и равняться 175-174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14 – 16 упражнений).

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработку осанки. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 3-4 упражнения в исходном положении стоя, развивающие мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1 минуты. После этого выполняется упражнение на восстановление дыхания. Далее следуют 4-5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на

расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы. Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражнений каждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессе выполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощутимым ритмом. За год дети разучивают не более 2-3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

Физкультминутка используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера. Продолжительность непрерывного внимания ограничивается в дошкольном возрасте в среднем 8-12 минутами. Помимо этого, ребенок не может долго сохранять заданную позу: малыши сохраняют ее в течение 1,5-2 минут, старшие – 3-4 минуты. Основные признаки утомления: нарушение недавно сформированных умений, нарушение координации мелких движений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультминутки особенно велика до накопления умственного утомления. Используются физические упражнения средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют на повышение работоспособности, а большие имеют даже отрицательный эффект. В среднем и старшем дошкольном возрасте длится физкультминутка 2-3 минуты. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжения мышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя или сидя и повторяются до 4-6 раз. Всего для комплекса подбираются 3-4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки и

дыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. По технике все упражнения просты и удобны для выполнения в групповой комнате. Физкультминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов, потешки). Он позволяет ребенку выполнить разнообразные движения. При произнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили, проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка будет спокойным и ровным. Хорошо если содержание стихотворного текста сочетается с темой занятия. Роль физкультминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данные виды деятельности значительно улучшает их самочувствие. В младшем дошкольном возрасте во все занятия, проводимые с детьми, включаются элементы двигательной деятельности, поэтому специально организованная физкультминутка не проводится.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60 – 70% ее продолжительности. Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества. Игры, в основном, проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов. Большое внимание уделяется народным играм. Выполнение физических упражнений направлено на освоение и закрепление элементов техники, развитие двигательных способностей ребенка. Содержание физических упражнений составляют основные виды движений хорошо знакомые детям, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут

быть знакомые или новые). Вначале прогулки проводятся физические упражнения, а затем подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса как игры. Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- комплекс подвижных игр (2-3) и физических упражнений с определенной направленностью на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости), умения ориентироваться в пространстве;
- сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки);
- игры с элементами спортивного ориентирования;
- комплекс подвижных игр (2-3) с разными движениями;
- подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика.

Гимнастика после сна иногда носит название «воздушная ванна в движении». Движения в сочетании, с контрастными воздушными ваннами помогают улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится в игровой комнате, где заранее помещен необходимый физкультурный инвентарь и переносное физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, мягкие модули, кубы, лесенки и др.). Оставаясь в трусах и майке, с босыми ногами, дети на ковре выполняют физические упражнения. Занятия босиком оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется кашель и насморк. Обувь создает для

ног постоянный комфортный микроклимат. Хождение босиком способствует активности терморцепторов стопы и надежной адаптации организма к местному охлаждению. Кроме того, босохождение оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тел, и тонизирует весь организм.

Содержание физических упражнений может быть следующее:

- разновидности ходьбы и бега, танцевальных движений, дыхательных упражнений (с музыкальным сопровождением);
- ходьба по комбинированной дорожке: ребристой доске, резиновому или войлочному коврику, канату, узкой рейке гимнастической скамейки и др.;
- подвижные игры (2-3) средней интенсивности;
- индивидуальные действия с мячами, скакалками, мягкими модулями;
- дидактические игры с элементами движений;
- проблемно-двигательные ситуации (содержание ситуаций определяет педагог).

В гимнастике дети участвуют небольшими подгруппами (по мере их постепенного пробуждения). Длится гимнастика 8-10 минут.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня опирается на суточный объем необходимых дошкольнику движений (в среднем 3-3,5 часа).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Раскройте структуру утренней гимнастики, назовите вариативные формы ее проведения.
3. Приведите примеры физических упражнений, которые могут иметь место в гимнастике после сна.

4. Сформулируйте основную задачу проведения в детском саду физкультурного праздника.

Литература

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 112 с.

2. Доскин, В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 110 с.

3. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография / Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.

4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физ. воспит. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. – 416 с.

6. Студеникин, М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – Минск: Нар. асвета, 1986. – 224 с.

7. 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.

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

Теоретические основы, методика организации и проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования

Основные понятия: физкультурное занятие, содержание, структура, физическая нагрузка, части занятия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, основные виды движений, способы организации, общая и моторная плотность занятия, физиологическая кривая нагрузки.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма. Разносторонняя двигательная деятельность, осуществляемая детьми на занятии, содействует укреплению здоровья ребенка, повышению всех функциональных процессов в организме. На занятии детям сообщаются элементарные знания и термины из области физкультуры, в соответствии с поставленной задачей они учатся проявлять нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативность, творчество.

Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков. Основные из них:

- обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

Содержание занятия составляют: состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

Структура занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка в целом на каждом отдельном этапе возрастного развития. Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности занимающихся. Решая свои частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

Задачи подготовительной части – организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части. Содержание подготовительной части составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, способствующие воспитанию правильной осанки, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры. Заканчивается подготовительная часть построением детей в круг, колонны, врассыпную для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части физкультурного занятия решаются задачи физического воспитания ребенка в целом: гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение физкультурных знаний, развитие физических способностей, содействие личностному росту детей (формирование самосознания, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер личности), закаливание организма ребенка. В основной части первыми выполняются

общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии) из которых может быть одно новым для детей, а другие (1-2) находятся на этапе разучивания. Заканчивается основная часть подвижной игрой, повышающей в значительной степени функциональное состояние организма, помогающей совершенствовать двигательные навыки, находящиеся в стадии закрепления. Подбор физических упражнений для занятия учитывает возраст детей, состояние здоровья дошкольников, приобретенные ранее двигательные навыки.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей на занятии. В зависимости от того, какие задания выполняют дошкольники, используется фронтальный, групповой и индивидуальный способ организации. Фронтальный способ характеризуется одновременным выполнением одного и того же задания. Он обеспечивает высокую активность каждому ребенку. Групповой способ применяется при выполнении детьми различных заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. Педагог большую часть времени находится с той группой детей, которая выполняет наиболее сложное или новое для них упражнение. Другая группа совершенствует навыки выполнения знакомого упражнения, поэтому работает самостоятельно и меньше контролируется педагогом. В зависимости от характера двигательных заданий движения могут выполняться в одной группе фронтально, в другой – поточно. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятию. Индивидуальный способ организации предусматривает одновременное выполнение детьми персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение созданное им самим. Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается использованием дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление. Быстро организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленных кистей рук, всей руки, обеих рук; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ноги; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны-вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, кисти рук сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3-4 с напряжения ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с. В результате

систематического применения упражнений на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине дня в помещении или на воздухе. Время физкультурного занятия распределяется следующим образом: подготовительная часть – 3-5 мин., основная – 15-25 мин., заключительная – 2-3 мин. Недельное количество занятий по физической культуре может колебаться от 2 до 3.

Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения. Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные.

Занятия тренировочного характера решают задачи общей физической подготовки детей. Их основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). К тренировочным занятиям относятся также занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов, обеспечивающих выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывающих основные физические качества. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных снарядов развивают силу, ловкость, выносливость.

Сюжетное физкультурное занятие строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения. Его цель – раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить

относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В сюжетном занятии все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

Игровое физкультурное занятие состоит из серии подвижных игр, которые последовательно решают основные задачи занятия. В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. Затем следуют 2-3 игры (знакомые или мало знакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия. Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

Комплексные (интегрированные) занятия включают в свое содержание дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного занятия).

Когда позволяют погодные условия, физкультурные занятия проводятся на воздухе (спортивной площадке, в лесопарке, в сквере). Такие занятия имеют свою специфику – в содержание включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье); активно используются при выполнении упражнений естественные условия: ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в даль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др. Место занятия на воздухе в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла своей наивысшей величины. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой прогулки. Это снижает возможность простудных

заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения количественных характеристик занятия используется построение физиологической (пульсовой) кривой, для качественных характеристик – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после подготовительной части не менее чем на 20%, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70-80%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта. Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6. После занятия по полученным данным вычерчивается график. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – показатели пульса.

При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120-130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности. В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей.

В зависимости от содержания занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике его проведения

физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. В обучающем занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, подвижную игру), в занятиях тренировочного характера или проводимых на воздухе она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности).

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов, в старших группах – не менее 140-150 ударов.

Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия – т.е. правильного чередования видов нагрузки и отдыха.

Контроль за активностью детей на занятии может быть осуществлен посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 70-80%, в старших – 60-85%.

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте структуру физкультурного занятия.

2. Перечислите основные признаки, отличающие физкультурное занятие от других форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Сформулируйте основные задачи физкультурного занятия.
4. Назовите критерии оценки физкультурного занятия.
5. Дайте определение общей и моторной плотности физкультурного занятия.

Литература

1. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина : пособие для педагог. дошк. учреждений. – Мн.: «Ураджай», 2000.- С. 138-145.
2. 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.
3. Чекунова, Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада /Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная: учебно-метод. пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2010. – С. 36-60.
4. Шебеко, В.Н. Занятия по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада: метод. пособие для воспитателя / В.Н. Шебеко, З.И. Ермакова. – Минск: Народная асвета, 1979. – 159 с.
5. Шебеко, В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: метод. пособие для воспитателя / В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова. – Минск: Полымя, 1987. – 264 с.
6. Шебеко, В.Н. Физическая культура в средней группе детского сада: метод. пособие / В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова. – Минск: Полымя, 1990. – 135 с.
7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – С. 157-162 с.

8. 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.

Педагогические воздействия, направленные на развитие двигательных способностей детей

Основные понятия: двигательные способности, физические качества, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности, гибкость.

Способности – это индивидуально психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Выделяют два вида способностей: общие, обуславливающие успешность многих видов деятельности, и специальные, влияющие на успешность определенного вида деятельности. К специальным относят двигательные способности. Они проявляются в сфере движений и определяют уровень двигательных возможностей человека. Формируются способности на основе задатков – врожденных анатомо-физиологических особенностей строения мозга и нервной системы. Задатки – предрасположенности возможностей человека. Проявление задатков к определенному виду деятельности обусловлено социальными факторами, т.е. условиями жизни, обучения и воспитания.

Основу двигательных способностей составляют физические качества. К двигательным способностям относят: быстроту (скоростные способности), скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, силовые способности, гибкость.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные формы проявления быстроты – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движения (резкость) и комплексные формы ее проявления в

целостных двигательных действиях: способность набирать максимальную скорость и длительно поддерживать ее, способность быстро переключаться с одних действий на другие. В основе быстроты лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата движений.

У дошкольников одним из компонентов скоростных качеств является максимальная скорость бега. За дошкольный период, как у мальчиков, так и у девочек, она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4-6 лет.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение:

- учить детей быстро начинать движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал;
- поддерживать высокий темп движения.

К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования:

- движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе;
- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с);
- упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепилась «стабилизация» скорости.

Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с

элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуется быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление и др.

Скоростно-силовые способности понимаются как способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), взрывная сила – в показателях прыжков, метания.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей носит волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа – от 4 до 5 лет и значительное ускорение – в 6-7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с неопредельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафеты с переносом грузов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой

компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. Общая выносливость связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма и ее основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. Специальная выносливость имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей.

Детям дошкольникам свойственна общая выносливость. Она измеряется временем преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (до 500 м). Обнаружены довольно значительные колебания в развитии выносливости у детей. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам – вновь возрастает.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. В дошкольном возрасте продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин. для старших дошкольников, 30 с. - для малышей. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления.

В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых должно отвечать следующим требованиям:

- в упражнении должно участвовать большое число мышечных групп;
- должны чередоваться моменты напряжения и расслабления;

- упражнения должны быть знакомые, не трудные по технике исполнения.

Ловкость и координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Она определяется как способность человека быстро, целесообразно, т.е. рационально осваивать новые двигательные действия. Проявление ловкости зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движений, степени напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Ловкость зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Основу ловкости составляют координационные способности. Выделяют следующие их виды: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способность поддерживать статическое и динамическое равновесие, способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности. Проявление координационных способностей определяется рядом факторов: сложностью двигательного задания, способностью человека к точному анализу движений, смелостью, решительностью, общей подготовленностью детей.

В дошкольном возрасте ловкость и координационные способности нужно развивать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

Для развития ловкости и двигательной координации используется широкий круг упражнений с постоянным включением элементов новизны. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы координации движений. Большую значимость придается упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), на равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, в которых отношение

ребенка с внешней средой постоянно меняются (например, выполнение упражнений из различных исходных положений), упражнениям с предметами, элементам акробатики. Все эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому в дошкольном учреждении их проводят непродолжительное время.

Сила определяется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем лучше ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Различают понятие абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризуется максимальной величиной напряжения мышц, участвующих в движении. Она измеряется динамометром и выражается в килограммах. Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к массе тела ребенка. Средние показатели относительной силы составляют у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 1,5 – 1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес значительно превышающий его собственный.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с двухлетнего возраста. Сила одной руки у мальчиков двух лет равна 6,4 кг, у девочек – 6 кг. Становая сила составляет 11 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти правой и левой руки равняется у мальчиков 14 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков – 52 кг, у девочек – 43 кг. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

Для развития силовых способностей используются упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемые весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением);
- упражнения с преодолением веса собственного тела;

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

Гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движение выполняется под воздействием внешних растягивающих сил (специальных приспособлений, усилий партнера). У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Ее можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок.

В дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствуются координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «способности».
2. Как проявляются двигательные способности у детей?
3. Какие физические качества составляют основу двигательных способностей?
4. Какие физические упражнения способствуют развитию скоростно-силовых способностей?
5. Назовите подвижные игры, развивающие выносливость дошкольников.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 94 с.
3. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993. – 36 с.

4. 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.

5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

6. 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.

7. 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.

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

Методика обучения детей основным видам движений

Основные понятия: основные виды движений, технические элементы, осанка, звуковое сопровождение, непрерывность бега, подскоки, прыжки, ползание, лазание, прокатывание, метание.

Основные движения - это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности.

Умение ходить формируется у ребенка к концу первого года жизни. В этот период малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняется вперед). Шаги неуверенные, неравномерные, стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, руки мало участвуют в движении. Но постепенно навык ходьбы совершенствуется.

В первой младшей группе детей учат во время ходьбы не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагог сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети, подражают ему и стараются упражнение выполнить также. В обучении ходьбе большое место занимают упражнения. Они носят двигательный-игровой характер и своей эмоциональностью привлекают детей («Пойдем к кукле в гости», «Принеси игрушку», «Маршируем с флажком», «Походим как кошечки» и др.). Педагог при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, не шаркать ногами и т.п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений как ходьба группкой (стайкой) за воспитателем в определенном направлении; по кругу; в рассыпную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя приставные шаги, шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются более четкие требования. Малыши учатся ходить с хорошей осанкой, со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. Для этого они выполняют разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, развивающие умения сохранять равновесие, координировать движения рук и ног: учатся ходить обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; друг за другом в колонне; в рассыпную; вокруг зала с разным положением рук; на носках, пятках с различной шириной шага; в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; с выведением прямых ног вперед-вверх; на прямых ногах; спиной вперед; парами, не держась за руки; змейкой; приставным шагом вперед, в сторону. В природных условиях - ходить босиком по траве, песку, гравии, воде разной температуры. Педагог постоянно напоминает и подсказывает детям правильное положение туловища, рук и ног во время ходьбы. Положительную роль играет музыкальное сопровождение,

вызывающее эмоциональный подъем у малышей, помогающее им регулировать ритм, темп, амплитуду движений.

На пятом году жизни ребенок ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется перекал с пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его помощью дети осваивают новые виды ходьбы: ходьбу на пятках, мелким и широким шагом, с разным положением рук, приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. С этой целью детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетание ходьбы и бега.

В старшем дошкольном возрасте большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагог добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. Целесообразно применение звукового сопровождения: музыка, хлопки, удары в бубен.

Бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу, большое значение имеет пример педагога. Поэтому он участвует в играх и выполняет бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ «бегаем как мышки», «как маленькие котята». В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30 – 40 с. Не рекомендуется

давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в его включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

На четвертом году жизни в беге ребенка хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Однако длина шага еще недостаточна, темп движений низкий. Главная задача – научить детей координировать движения рук и ног в разных видах бега, не мешать играющим, согласовывать свои действия с действиями других. В этом возрасте дети способны выполнять разные виды бега: бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; друг за другом по кругу; змейкой между предметами; между двумя линиями; на носках, меняя направление; широким шагом; семенящим шагом; по диагонали; с изменениями темпа; чередовать бег с ходьбой; выполнять челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10 – 20 м), выполнять непрерывный бег в течение 50 – 60 с.

В среднем дошкольном возрасте у подавляющего большинства детей в беге хорошая координация движений, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые в обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бегу используется бег «по коридору» - ширина 50 см. При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, пробегая 10 м 2 – 3 раза с небольшими перерывами. В этой группе каждый ребенок учится быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1, 5 мин.

В старшем дошкольном возрасте навыки бега еще более совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичное

отталкивание, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также отработку активного подъема бедра вперед-вверх, прямолинейности передвижения. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20 – 30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых качеств ребенка.

В дошкольном учреждении детей обучают выполнению разнообразных видов прыжков: подпрыгиванию (подскокам), прыжкам в глубину (спрыгиванию), прыжкам в высоту и длину с места и с разбега.

В первой младшей группе дети обучаются подпрыгиванию на двух ногах, прыжкам в длину с места. Выполнение подпрыгивания требует согласованной работы многих групп мышц, достаточной координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ взрослого, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать как «мячики», как «зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

Трехлетний ребенок может самостоятельно спрыгивать с высоты 10 – 15 см. Приземление он осуществляет на прямые ноги и всю ступню. При выполнении спрыгивания можно поддерживать ребенка за одну руку, подбадривать его, показывать, как следует опускаться сразу на обе ноги и на всю ступню.

Разучивание прыжков с места в длину начинается с простых заданий. Вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть упражнения. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (расстояние между ними 10–15 см). В этом

возрасте движение ребенком осваивается в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

На четвертом году жизни происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. Дети подпрыгивают на месте, и слегка продвигаясь вперед, во время подпрыгивания касаются головой поднятой руки педагога, пытаются позвонить в колокольчик, ударить в бубен. Эти упражнения учат ребенка подпрыгивать повыше, взмахивать руками в прыжке. Параллельно с подпрыгиванием на месте вводится подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед (1,5 – 2 м).

Самостоятельное прыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети прыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При прыгивании четырехлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусгибает ноги). Основной задачей при обучении прыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания, оно может привести к падению.

В средней группе дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, прыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки ноги вместе, ноги врозь, подскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо, смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

Спрыгивают дети с высоты 20–30 см. При приземлении произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется рядом особенностей. Многие дети начинают прыжок почти с хода, не фиксируя исходное положение, чрезмерно или недостаточно сгибают ноги в подготовительной фазе. Часто наблюдается плотная постановка стоп или параллельное их расположение, отведение рук далеко назад-вверх. Для уточнения техники выполнения прыжка используются следующие упражнения: подняться на носки со взмахом рук вперед; из полуприседа выпрямиться, подняться на носки. С целью освоения оптимальной траектории прыжка дается задание прыгать через препятствие (плоский обруч, кубик). К концу года дети могут прыгать на результат (как можно дальше).

В старшей группе дети выполняют знакомые и новые виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега.

Виды подпрыгивания очень разнообразятся: дети совершают в подпрыгивании дополнительные движения ног, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость – дети подпрыгивают подряд 30 – 40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2 – 3 раза. Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Старшие дошкольники более качественно выполняют прыжок в длину с места. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным вынесением ног вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5-7 см дальше предыдущего прыжка.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают способом, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза – толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете, ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя данный вид прыжка, многие дети далеко от планки отталкиваются, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок в обучение прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50 – 70 см, т.е. равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием рекомендуется выполнять прыжок с разбега 3 шагов. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30 – 40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

Прыжок с разбега в длину дети также выполняют способом, согнув ноги. Техника прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега. Первая фаза – разбег. Длина разбега 10 – 15 м. Разбег ускоряющийся, корпус при разбеге несколько наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега

положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Вторая фаза – отталкивание. Бедро маховой ноги поднимается вперед-вверх, голень также выносится вперед, руки поднимаются вперед-вверх. Третья фаза – полет. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги приближаются к груди, а перед приземлением выносятся вперед. Четвертая фаза – приземление. Оно осуществляется одновременно на обе ноги. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом резко выносятся вперед. Благодаря этому сохраняется устойчивость тела.

В выполнении прыжка детей затрудняет отталкивание в точно обозначенном месте, поэтому место отталкивания увеличивается, используется не доска, а зона отталкивания в 40 – 50 см. Она может быть обозначена двумя линиями. С этой целью можно использовать и бег на короткие дистанции с преодолением низких препятствий (бревно, мячи). Такие упражнения формируют у ребенка навыки преодоления преграды, быстроту реакции. Для увеличения скорости разбега детям предлагается бег с ускорением, бег наперегонки, сбегание с невысоких склонов. Важным моментом в методике обучения прыжку является определение толчковой ноги. Это можно сделать следующим образом: предложить ребенку с разбега ударить по мячу ногой. Упражнение выполняется несколько раз. Большинство детей удар производят одной и той же ногой, которая и является толчковой.

В дошкольном учреждении к обучению метанию приступают тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. В раннем возрасте малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние. Поэтому прежде чем приступить к специальным обучающим упражнениям ребенка необходимо научить брать, держать и переносить мяч двумя, а затем одной рукой. Бросив мяч, малыш следит за его полетом, а потом поднимает и снова бросает. Необходимо научить детей энергично отталкивать мяч от себя.

Наиболее простые упражнения, которые способствуют этому – прокатывание, бросание. Малышей учат прокатывать мяч одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния (1 м), прокатывать мяч под дугу, по узкой дорожке. Педагог объясняет и показывает ребенку, что мяч надо направлять вперед, стараясь, чтобы он не уклонился в сторону, отталкивать его нужно кистями рук.

Затем учит малыша скатывать мячи с невысокой горки. Это упражнение помогает оценить направление движения мяча, проявить необходимые при этом мышечные усилия. При первоначальном обучении бросанию и ловле большое значение имеют индивидуальные действия с мячом. Дети осваивают бросок мяча вперед-вверх и бросок мяча педагогу. Регулярное выполнение разнообразных заданий двумя и одной рукой подготавливает малышей к усвоению разных способов метания.

Во второй младшей группе при прокатывании, бросании и ловле мяча вводится выполнение упражнений в парах. В занятие включается прокатывание мяча диаметром 20, 12, 6 см друг другу, между предметами (ширина 60 см), прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5 – 2 м). Лучше, если при выполнении прокатывания малыши не присаживаются на корточки, а стоят, наклонившись вперед. Метание вдаль дети выполняют произвольно. Также как и в прокатывании, педагог учит малышей бросать мяч толчком обеих рук.

На пятом году жизни при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи – отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиваться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору - дорожке, доске, буму (ш – 20 см), прокатывание с попаданием в предмет, прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч двумя и одной рукой.

Броски мяча в даль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди, из-за головы, прямой рукой сверху. Обучая метанию,

педагог обращает внимание на положение туловища, параллельную постановку ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и в даль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука сверху посылает мяч вперед.

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог предлагает ребенку рассказать, как он намерен бросить предмет. По мере освоения упражнений дети играют в игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городки).

Упражнения в лазаньи выполняются по циклическому типу. При передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, что дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Дети первой младшей группы пытаются овладеть ползанием и лазаньем. Ползание осуществляется при опоре на руки и ноги, давая ребенку возможность разгрузить позвоночник. Активно работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания правильной осанки. Сначала малыши упражняются в ползании по полу на четвереньках в любом направлении, затем педагог учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации – ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула. Упражнения сочетаются с умением ребенка сохранять равновесие.

В этом возрасте малыши учатся выполнять лазанье. С этой целью используется лесенка-стремянка. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок влезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

Во второй младшей группе в программу занятий включается ползание на четвереньках, опираясь на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьи», опираясь на ступни и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движений, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать, и где заканчивать упражнение. В этом возрасте ползание может сочетаться с упражнениями в равновесии, например, ползание по ребристой доске, наклонной доске, гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им необходимые указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

Лазанье во второй младшей группе дети выполняют по лесенке-горке, гимнастической стенке. Чаще всего они используют приставной шаг. Однако педагог показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить на рейку ноги (серединой стопы). Под контролем взрослого дети влезают на небольшую высоту 3 – 4 рейки. Педагог одобряет робкие попытки ребенка, помогает ему преодолеть страх. В этом возрасте лазанье не включается в физкультурное занятие, так как детям приходится долго ждать очереди для его выполнения.

В среднем дошкольном возрасте ползание и лазанье выполняется разными способами. В этом возрасте, в связи с возросшими физическими возможностями, дети могут проползать расстояние до 6-8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса к однообразному упражнению ему необходимо придать игровой характер: «муравьи ползут в муравейник». Вводится новый вид ползания – на четвереньках с опорой на колени и предплечья «кошка крадется». Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагог всегда находится у пособия, готовый в любой момент оказать помощь ребенку.

Лазанье по гимнастической стенке дети выполняют переменным (чередующимся) шагом, однако допускается, чтобы при сплзании они использовали более простой для них приставной шаг. Новым видом упражнения в этом возрасте является переход приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой. Сначала это упражнение выполняется на уровне первой рейки лестницы, затем переход на другой пролет осуществляется на высоте 3-4 рейки. Данное упражнение требует от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять свои усилия.

В старшем дошкольном возрасте упражнения в ползании сочетаются с другими движениями: ползать на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч; чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием; ползать, переползая

через несколько предметов подряд. Вводится подтягивание на скамейке на коленях; передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на скамейке; ползание назад, по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Качественное выполнение этих упражнений свидетельствует о высоком уровне развития силовых и координационных способностей ребенка.

Большое внимание уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Лазанье дети выполняют чередующимся шагом одноименным и разноименным способом. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4-5 рейки.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятиям «двигательные умения», «двигательный навык». Перечислите этапы обучения детей движениям.
2. Дайте характеристику обучения детей основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью, метанию.
3. Какие упражнения способствуют освоению оптимальной траектории прыжка в высоту с разбега?
4. Продемонстрируйте способ метания «из-за спины через плечо».
5. Назовите требования, предъявляемые к лесенке-стремянке.

Литература

1. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие / И.М.Воротилкина. – М.: НЦЭНАС, 2004. – 144 с.
3. Кистяковская, М.Ю. Развитие движений у детей 1-го года жизни / М.Ю. Кистяковская. – М.: Просвещение, 1970. –222 с.

4. 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.
5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
6. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – М.: просвещение, 1986. – 304 с.
7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

Требования к комплексу общеразвивающих упражнений и методика обучения детей их выполнению

Основные понятия: общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, комплекс, исходное положение, основная стойка, группировка, осанка, мышечное напряжение, амплитуда движения, дозировка.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью общеразвивающих упражнений развиваются двигательные способности, готовится нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеют исходные положения. Применяются следующие исходные положения. Для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот); стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня

продолжение другой. Для рук: руки вниз; руки вперед; руки вверх; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

Упражнения могут выполняться из положения сидя, а также лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

Положения сидя: сед ноги врозь (ноги вместе); сед углом; сед на пятках; сед согнув ноги, сед в группировке; сед согнув ноги скрестно.

Положения лежа: лежа на спине; лежа на животе; лежа правым (левым) боком; лежа кольцом – тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног.

Различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм ребенка.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;
- нагрузка должна постепенно возрастать;
- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений решаются следующие задачи:

- учить детей начинать и заканчивать упражнение одновременно;
- правильно выполнять упражнение в обобщенном виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей упражнения подбираются простые, состоящие из двух частей (присели – встали, подняли руки – опустили), большинство упражнений для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения – стоя, упражнения для туловища – из исходного положения сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из исходного положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки назад за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Упражнения для туловища предлагаются следующие: из положения сидя, поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняются с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей. Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке и дети по указанию воспитателя самостоятельно берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как общеразвивающие (помашем руками, как птички машут крыльями, попрыгаем как зайчики). Подражательные упражнения заинтересовывают ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Педагог показывает и объясняет упражнение детям, а затем 5-6 раз выполняет его вместе с малышами. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение носит целостный характер. По ходу выполнения упражнений воспитатель дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают

одновременно начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не дается.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи по обучению детей выполнению общеразвивающих упражнений. Содержание их следующее:

- приучать детей правильно называть и выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц;
- принимать различные исходные положения и добиваться их четкости;
- знать и сохранять положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т.п.);
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию воспитателя;
- знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их самостоятельно.

Структура упражнений в средней группе усложняется, как правило, упражнения состоят из четырех частей (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). Возрастают требования к качеству их выполнения: дети должны уметь стопы располагать параллельно, стоять подтянуто, голову держать прямо, руки выпрямлять вдоль туловища, при приседаниях следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед. Исходные положения становятся разнообразнее: применяются положения сидя, лежа на спине, на животе. По-прежнему основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями (мячами, обручами, палками, ленточками). Как правило, это упражнения аналитического характера, в которых отчетливо выделяется каждая часть. Темп выполнения упражнений становится более четким, поэтому вводится счет. Имитационные и образные упражнения по-прежнему имеют место, однако они более сложны по структуре.

Новое упражнение воспитатель называет, а затем объясняет и показывает детям, как правильно его выполнить. Показ должен быть технически грамотным, ритмичным, с четким исходным положением. При этом важно обозначить словами направление отдельных частей тела. Необходимо контролировать у детей четкость исходного положения, напоминать, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Знакомое упражнение педагог предлагает выполнить только по его названию или по показу начальной части, заканчивает упражнение ребенок по собственному представлению. Можно предложить кому-нибудь из детей объяснить последовательность выполнения упражнения. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

В старшей группе детского сада возросшие физические возможности детей определяют более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям:

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм движения;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах.

В старшем дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук, лежа на спине, поднять обе ноги вверх). Многие упражнения проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке и

гимнастической лестнице. Имитационные упражнения занимают незначительное место.

При обучении общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоятельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть отличия и сходства в выполнении упражнения двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по объяснению воспитателя и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения способствует счет и темп музыкального сопровождения. Используются команды («Приготовиться, начинай» и др.). Каждое упражнение повторяется до 10-12 раз.

При записи общеразвивающих упражнений указывается его название, исходное положение, движения различными частями тела, конечное положение, дозировка. Придерживаться правил записи общеразвивающих упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Опишите оздоровительную направленность общеразвивающих упражнений.
2. Раскройте задачи использования общеразвивающих упражнений в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте.
3. Какие исходные положения для ног (рук) вам известны?
4. Какова методика обучения детей младшего (среднего, старшего) дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям?

Литература

1. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя / Г.П.Лескова, П.П.Будинская, В.И.Васюкова; под ред. Г.П.Лесковой. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.

2. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 144 с.

3. 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.

4. 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.

Теория подвижных игр и методика руководства ими с учетом возрастающей самостоятельности дошкольников

Основные понятия: подвижная игра, сюжет, классификация, вариативное содержание, правила, физическая нагрузка, двигательные игровые задания, творчество, игровая ситуация, взаимоотношения детей.

В дошкольном учреждении подвижная игра незаменимое средство физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться большой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса между процессами возбуждения и торможения.

В подвижных играх заложены большие возможности личностного развития ребенка. При целенаправленном педагогическом воздействии подвижные игры, наряду с воспитанием двигательных способностей,

стимулируют развитие способности к самовыражению, самостоятельности, творчеству, самоутверждению. Совместная игровая деятельность придает первоначальное направление ценностным ориентациям, которые в дальнейшей жизни часто оказываются устойчивыми и нередко определяют общую направленность личности.

Возникновение игр подвижного характера, как и игр вообще, уходит корнями в далекое прошлое. Исторически у каждого народа накапливались свои национальные игры. Они вовлекали в активную двигательную деятельность целые группы играющих, проводились, как правило, на улице, благодаря чему становились важным средством оздоровления. Постепенное развитие педагогической мысли позволяло осуществлять отбор из числа народных наиболее целесообразных в воспитательном отношении игр. Научно обоснованные взгляды на использование подвижных игр в педагогическом процессе изложены в системе физического образования П.Ф. Лесгафта. Он раскрыл физиологическое и психологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, развитии умений управлять движениями. Игры ученый рассматривал как упражнения, при помощи которых ребенок готовится к жизни. Е.А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка. Он утверждал, что воспитатель должен осуществлять руководство ею: вести объяснение, распределять роли, когда нужно принимать участие в игре, подводить итоги. Организация и методика руководства подвижными играми раскрывается в работах современных авторов. А.И. Быкова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Потехина, Э.Я. Степаненкова подчеркивают важное значение подвижных игр для физического и психического развития детей, показывают, что благодаря игровой деятельности ребенок осваивает пространство и предметную действительность. В работах ученых представлены различные классификации подвижных игр для дошкольников. Игры подразделяются:

- по принципу организации детей (игры одиночные и командные);

- по возрастному принципу (игры для младшего, среднего, старшего дошкольного возраста);
- по видам движений (игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием, лазаньем);
- по двигательным способностям (игры, развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость);
- по степени интенсивности движений (игры большой, средней, малой подвижности);
- по особенностям содержания (подвижные игры с правилами: сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др.).

Наиболее значимой для развития моторики ребенка является классификация, в основу которой положены особенности содержания подвижных игр.

Подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) широко распространены в практике детских садов. Характерным для этого вида игр является то, что они строятся на основе опыта детей, их знаний об окружающей жизни. Основой для развертывания сюжета выступают знакомые образы (зайчики, лисички, птички и др.), эпизоды из жизни людей, явлений природы. Ребенок подражает им в игре. Бессюжетные игры содержат двигательные задания не связанные с разыгрыванием сюжета, в них отсутствуют игровые действия. Каждый ребенок выполняет конкретное двигательное задание, требующее самостоятельности, быстроты, ловкости.

Комплексное использование сюжетных и бессюжетных подвижных игр предусматривает умелое руководство ими. При организации подвижной игры особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическое предвидение. Создавая у ребенка интерес к игре, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, реальные изменения в знаниях, умениях, навыках. Большое внимание он

уделяет правильному выбору игры: учитывает время и место ее проведения, количество играющих, имеющийся у них двигательный опыт. Педагогическая наблюдательность позволяет педагогу выбирать нужные методы руководства игрой, корректировки двигательного поведения детей.

В первой младшей группе проводятся игры с простым и доступным сюжетом. Герои игр хорошо известны детям (кошка, мышки, птички). С ними дети встречались в жизни или знакомились с помощью сказок, картинок. В игре малышей привлекает сам процесс действия: пробежать, догнать, бросить. Управление развитием движений осуществляется здесь посредством сюжета, который полностью зависит от творчества воспитателя. В игре все дети выполняют одинаковые роли, при этом каждый ребенок действует индивидуально, в зависимости от своих двигательных возможностей. Одно и то же движение выполняется в разных ситуациях. Во время игры взрослый старается заинтересовать детей, показать им образец движений, учит действовать по сигналу, подчиняться простым правилам. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам, делая это эмоционально и образно. Оживляют игру различные атрибуты: медальоны с изображениями животных, шапочки, «сказочные» домики. С их помощью дети легко входят в образ, подражают герою. Большой интерес у малышей вызывают игры с текстом. Слова раскрывают содержание игры, помогают ребенку выполнить ее правила.

Игровые упражнения (прыгнем через ручеек, забросим мяч в домик) дают детям возможность освоить некоторые сложные для них виды движений (метание, прыжки и др.). Наряду с косвенными используются здесь приемы прямого обучения. Воспитатель показывает упражнение, следит за его выполнением, в случае необходимости предлагает повторить еще раз, поощряет детей за старание.

Во второй младшей группе подвижные игры отличаются несложным сюжетом и простыми правилами, но движения, которые в них включаются, становятся более разнообразны (взобраться на куб, подпрыгнуть и достать

игрушку и т.п.). Малышей необходимо учить играть. Существенным моментом, влияющим на ход игры, выступает объяснение воспитателя. Оно дается детям эмоционально, выразительно, используется образный сюжетный рассказ, способствующий лучшему перевоплощению ребенка в игровой образ. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя одновременно и главную и второстепенную роль, следит за размещением играющих, их взаимоотношениями, образным выполнением двигательных действий, учит малышей действовать сообща. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно детям. Это повышает их двигательную активность. Одну и ту же игру повторяют без изменений 2-3 раза, затем в нее включаются новые правила и новые движения, изменяются условия проведения. Вариативное содержание знакомой игры усиливает ее воспитательную ценность. Постепенно педагог приучает малышей выполнять в игре ответственные роли. Назначая на роль, старается соблюдать очередность.

При выполнении детьми игрового упражнения воспитатель объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызывают затруднения у большинства. В этом возрасте ребенок может повторить игровое упражнение лишь в общих чертах.

В среднем дошкольном возрасте большинство игр имеет развернутые сюжеты, определяющие содержание движений и характер взаимоотношений играющих. Значительное место занимают игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности. Проводя сюжетную подвижную игру, воспитатель сообщает детям ее название, излагает содержание, особо выделяя правила игры, подчеркивает смысл и особенности действий каждого персонажа, показывает движения, которые могут затруднить играющих. Важно убедиться, что дети поняли условия игры, хорошо представляют ее двигательное содержание. Затем воспитатель распределяет роли среди играющих. Роль водящего вначале поручается активному, энергичному ребенку, который может с ней справиться, а затем всем остальным детям группы. Выбор ребенка на главную роль мотивируется

педагогом. В игре взрослый действует наравне со всеми играющими, дает указания на правильность выполнения движений, оценивает двигательное поведение детей, регулирует физическую нагрузку. При повторении знакомой игры создаются ее варианты: изменяются движения, которые выполняют дети, включаются правила, требующие выдержки самообладания, видоизменяется форма организации играющих.

В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Игровым заданиям («кто скорее», «кто бросит дальше», «чье звено быстрее построится») придается соревновательный характер. Такие задания стимулируют детей к быстрым движениям, приучают к ответственности за свои действия в коллективе, ведут к достижению общей цели.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста занимательность сюжета уже не имеет такого большого значения, увеличивается количество игр, в которых нет образов. Правила игр усложняются, они формируют у ребенка умения управлять своим поведением. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды. Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты с соревнованиями. При объяснении игры воспитатель раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-нибудь из детей повторить содержание. После этого, пользуясь пространственной терминологией, педагог указывает местоположение играющих и распределяет роли. Назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры следит за действиями и взаимоотношениями детей,

выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает физическую нагрузку: увеличивает расстояние для пробегания, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально назначает сразу 2-3 водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры). При подведении итога игры педагог анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловишка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты: придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в играх-эстафетах создаются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде, чем начинать соревнование необходимо провести репетицию, для того, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, с прыжками на двух ногах), затем парные и встречные. От простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах. Однако не следует проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для старших дошкольников и игры с увлекательным сюжетом.

Руководя игровой деятельностью, педагог поощряет малейшее проявление самостоятельности детей, которая обнаруживается в замысле, в развертывании сюжетов сложных совместных игр, в умении выполнять трудное и ответственное дело, поручение, оценивать свои действия и действия сверстников.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «подвижная игра».

2. Приведите критерии классификации подвижных игр.
3. Дайте характеристику подвижным играм детей младшего (старшего) дошкольного возраста.
4. Назовите приемы руководства подвижной игрой в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте.
5. Как усложняются правила подвижных игр в старшем дошкольном возрасте?

Литература

1. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 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.
3. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: кн. для воспитателя дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
4. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак. – Минск.: «Універсітэцкае», 1998. – 184 с.

Условия и методы обучения дошкольников спортивным видам упражнений и элементам спортивных игр

Основные понятия: спортивные упражнения, спортивные игры, ориентировка в пространстве, ходьба на лыжах, скольжение, двухшажный ход, плавание, сопротивление воды, баскетбол, футбол, бадминтон, упрощенные правила, технические элементы игры, спортивная площадка.

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных

упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закаливания организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, плавание.

С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

С пяти лет дети осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6-8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинку. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

На спортивной площадке или в лесопарке, как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. Вначале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг – учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи, прижимая к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой. Ступающий и скользящий шаг выполняется без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой.

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25 – 30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении – предварительно переносят массу тела на ногу противоположную стороне поворота. Затем, приподнимают вторую ногу, и резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее массу тела и приставляя к ней вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъемы на горку и спуски с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка».

При подъеме на горку в прямом направлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами.

Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше стоит прямо, а другая, нижняя – с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги стоят на всей ступне. Для замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях.

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая скользит в прежнем направлении. Постепенно отведенную лыжу ребенок ставит на ребро и упирается ею в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону.

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха –

10-12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10-12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

Физкультурное занятие на лыжах носит тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит проведение спусков и подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

Младшие дети при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на своей игровой площадке.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне. Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600-700 м, а в спокойном темпе до 2-х километров.

Обучение плаванию предусмотрено программой физического воспитания с младшей группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими подгруппами детей (9 – 10 человек).

Температура воды в бассейне поддерживается в пределах + 27 – +29 градусов, температура воздуха – + 24 – +29 градусов. Глубина воды не более 80 см. В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, что бы он освоил элементы техники, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

В младшем дошкольном возрасте главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в воду, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погружению под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают себе воду в лицо. Затем постепенно погружаются в воду: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой. Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

У детей пятого года жизни закрепляются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новыми задачами обучения выступают: выполнение выдоха в воду, скольжение (на груди и на спине), движения ногами. Обучению выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: сдуть с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду. Располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох. На одном занятии выполняется 3-4 различных выдоха. Обучение скольжению производится следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине.

Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в продвижении на руках по дну. Также дети приучаются открывать глаза в воде. Этому способствуют игровые задания, например, сбор игрушек разбросанных по дну бассейна.

В старшем дошкольном возрасте навыки плавания совершенствуются, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспособлять дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок вытягивает руки под водой попеременно вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх.

Основу спортивных игр дошкольников составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, бадминтон в дошкольном учреждении уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр

проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить технику игры без мяча (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также технику владения мячом (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо).

Техника игры без мяча. Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу.

Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

Под техникой владения мячом понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и

принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру.

Дошкольников учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя замах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение. Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

Дошкольники обучаются упрощенному варианту игры в футбол. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

Удары по мячу ногой осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10-15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги. Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед, носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

Остановки мяча ногой могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим

образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад.

Ведение мяча выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой.

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забросить его в чужие ворота.

Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевого волан менее прочный и стоит значительно дороже.

Навыки владения ракеткой и воланом включают держание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагог показывает, как это нужно делать. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того, чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и образовательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его). После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи.

Подача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания детям дошкольного возраста.

2. Назовите, какие спортивные упражнения учатся выполнять дети в дошкольном учреждении?

3. Раскройте условия обучения дошкольников плаванию.

4. Какова методика обучения детей ходьбе на лыжах?

5. Какие правила езды на велосипеде должны знать дети?

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Прсвещение, 1992. – 157 с.

2. Богуславская, З.М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З.М. Богуславская, О.М. Смирнова. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.

3. Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: метод. пособие / М.Г. Ермолаева. – СПб.: СПбГУПМ, 2003. – 64 с.

4. Игра дошкольника / Л.А. Абрамян [и др.]; под ред. С.Л. Новоселовой. – М.: Просвещение, 1989. – 286 с.

5. Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект / под ред. Н.Н. Поддьякова, Н.Я. Михайленко. – М.: Просвещение, 1987. – 180 с.

6. Солнцева, О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей / О.В. Солнцева. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 176 с.

7. Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей: пособ. для педагогов дошк. учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Минск: НМЦентр, 1999. – 72 с.

8. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В.Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.

Развитие личности дошкольника в процессе занятий

физическими упражнениями

Основные понятия: личность, физические и психические функции, двигательные инсценировки, проблемно-двигательные задачи,

конструирование игрового образа, творчество, самооценка, рефлексивность, самоконтроль.

Многие прогрессивные деятели науки утверждали, что физическое и психическое выступает в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом.

Известно, что знаменитый философ и педагог Джон Локк, был одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера человека. Его педагогическая система сочетала в себе три аспекта – физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т.е. такое состояние, которое может быть выражено формулой "здоровый дух в здоровом теле". Генрих Песталоцци физическое воспитание рассматривал в теснейшей связи с трудовым и нравственным. Он предлагал создать систему последовательно выполняемых упражнений, которая не только разовьет ребенка в физическом отношении, но и подготовит его к труду, сформирует трудовые навыки, даст возможность поупражняться в нравственных поступках, проявить волю, выдержку, самообладание.

Этой же мысли придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании.

Знаменитый педагог современности В.А. Сухомлинский физическую культуру относил не только к культуре тела и здоровья человека, но и к таким сложным сферам человеческой личности, как моральные и эстетические критерии, оценка окружающего мира, самооценка.

Следуя идеям педагогов-классиков, современные ученые доказывают, что здоровье детей, физическая подготовленность, гигиенические умения и навыки определяют состояние их психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития.

Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением психических функций внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени большой объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (Г.М. Кольцова).

Творчество относят к числу фундаментальных личностных новообразований дошкольного детства. Многие ученые творчество считают наиболее содержательной формой психической активности дошкольника, которую можно рассматривать как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение самых разнообразных детских деятельностей. В широком смысле творчество – это деятельность, порождающая нечто новое, неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности. Главную роль в формировании творчества ученые отводят воображению. Воображение рассматривается как универсальная функция, присущая человеку всегда и проявляющаяся в разных видах деятельности, независимо от того, на каком содержании оно было сформировано. Процесс воображения носит глубоко личностный

характер. Его результатом является формирование особой внутренней позиции и возникновение личностных новообразований: стремление изменить наличную ситуацию, умение находить новое в известном, игровое отношение к действительности. Взаимодействуя разнонаправлено с другими познавательными процессами (мышление, восприятие), с эмоционально-волевой и поведенческой сферой личности, воображение обуславливает широкий круг возможностей на уровнях деятельности и психики. Особенность воображения оперировать образами и преобразовывать их в условиях отсутствия полноты информации указывает на воображение как на основу человеческого творчества. Интегрированные функции воображения относятся к таким высокоразвитым характеристикам детской деятельности, как самоорганизация, самоуправление, самоинициатива.

Содержание функции воображения в дошкольном возрасте составляют четыре основных компонента:

- опора на наглядность;
- использование прошлого опыта;
- наличие особой внутренней позиции (умение создавать собственные замыслы);
- умение гибко использовать ранее полученные знания, творчески применять их в зависимости от конкретных условий.

В двигательной деятельности средствами развития творчества дошкольника выступают: физические упражнения, подвижные игры, двигательные инсценировки, проблемно-двигательные ситуации и задачи.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного его повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека. Н.А. Бернштейн, изучая биомеханику движений, доказал, что простое двигательное действие, даже доведенное до автоматизма, в своих конкретных реализациях всегда

неповторимо. Поэтому двигательное действие – это повторение без повторения. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития психофизических качеств личности. Особенно характерно подражание для движений детей младшего дошкольного возраста. Малыши взмахивают руками, "как птички", прыгают, "как воробышки", кружатся, "как листочки". Стремление ребенка к одухотворению предметов и явлений объясняется желанием придать изображаемому образу живой характер. Подражательность и имитация сохраняют свое значение и в старшем дошкольном возрасте, обеспечивая вхождение ребенка в роль, осмысленное восприятие игровой ситуации. Однако старшие дошкольники быстрее извлекают из своего опыта набор способов двигательных действий, обеспечивающих наибольший эффект в данной игровой ситуации.

Двигательные инсценировки учат ребенка «ощущать» движение (А.В. Запорожец). Реальным отображением этого является вхождение в образ, условной постановки себя на место того, кто является носителем эталона. Творчество проявляется в правдивом изображении персонажа. Передача характера персонажа возможна с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки и т.п.). Использование этих средств для передачи двигательного образа требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Чтобы понять, каков герой, надо научиться анализировать его поступки, оценивать их, понимать мораль произведения. Во многом это зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения. В младшем дошкольном возрасте у детей появляется способность передавать образное движение, однако в этот период ребенок не способен передавать образ в развитии. К пяти годам у детей появляется эта способность, и они могут передавать различные состояния

персонажа, а также его поведение в соответствующих обстоятельствах. При конструировании образа основными приемами творческого мышления выступают комбинирование и аналогизирование, при этом прием комбинирования является ведущим.

К двигательным инсценировкам относятся также занятия с картинками. Дети показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их, знакомое упражнение «обновляют» новыми структурными частями. Образы, раскрываемые в таких занятиях, соответствуют характеру разучиваемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем, а возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей многократно повторять одно и то же упражнение, комбинировать варианты двигательных действий. В результате неоднократного использования одних и тех же способов выполнения движений в разных ситуациях дети приходят к их обобщению, что делает движение осознанным.

Проблемно-двигательные ситуации и задачи – это особое состояние субъекта, которое требует открытия новых знаний о предмете, способах или условиях выполнения действия. Проблемная ситуация складывается тогда, когда прежние знания, способы и средства выполнения деятельности недостаточны для разрешения задачи, но у ребенка несмотря на это возникает актуальная потребность ее решения. Главным элементом в проблемной ситуации является неизвестное, новое, то, что должно быть открыто для правильного выполнения действия, правильного выполнения поставленного задания. Такая ситуация переживается ребенком как нечто непонятное, неожиданное, тревожащее и удивляющее. Преодолевая противоречие между имеющимся уровнем знаний и тем, что требуется, ребенок переходит на другой этап развития. Невозможность выполнить задание с помощью ранее усвоенных знаний приводит к появлению потребности в психических новообразованиях (знаниях, способах действий), которые позволяют разрешить возникшее противоречие. В ходе разрешения проблемной ситуации она превращается в проблемную задачу. В качестве

одного из главных компонентов проблемной задачи психологи называют неизвестное, раскрываемое в проблемной задаче, т.е. новое знание, которое ребенок должен усвоить, разрешая противоречие.

Проблемные задачи возникают в следующих ситуациях:

- когда педагог преднамеренно сталкивает жизненные представления детей с фактами, объяснить которые они не могут – не хватает знаний, жизненного опыта;
- когда ребенок побуждается к самостоятельному выдвижению двигательных гипотез.

Примеры использования проблемных ситуаций и задач в физкультурном занятии могут быть следующие:

- придумать и выполнить движения для необычной ситуации. В зависимости от выбора движений дети создают образы с различной «степенью фантастичности». Она усиливается при применении таких широко известных приемов, как агглютинация (соединение в одном образе любых элементов движений, в результате чего получается причудливый образ);
- придумать и выполнить движения на предложенную тему. Задача в том, чтобы не просто активизировать ассоциативное поле ребенка, а расширить его за счет осознанного управления процессом генерирования ассоциаций. Процесс этот тесно сопряжен с опытом и памятью ребенка;
- придумать к движению как можно больше его аналогов. Называется какое-либо движение; необходимо придумать и показать как можно больше других движений, похожих по технике выполнения на называемое. Вопрос здесь выступает как ведущий прием, который стимулирует мышление и воображение ребенка;
- придумать и выполнить противоположное движение. Показывается какое-либо движение. Надо придумать как можно больше других, противоположных данному. Основное средство – ассоциация по сходству;

- поиск вариантов выполняемого движения. Берется движение, сложность которого определяется возрастом детей. В основе задания лежит искусственное комбинирование элементов известного движения, которое нужно усовершенствовать с различными элементами других упражнений;
- решение двигательных парадоксов. Детям предлагается найти способ действия в задании, которое не поддается практическому разрешению (пройти по приподнятой веревочке). Процесс связывания слова и двигательного действия имеет закономерный характер. Посредником при этом выступает некоторое «общее впечатление», включающее разнообразные чувственные, эмоциональные и смысловые ассоциации. Но в парадоксах нет жесткой однозначной связи слова и движения, и дети пытаются найти выход из ситуации: одни проходят рядом с палочкой, другие – перешагивают через нее, третьи – перепрыгивают. Появляется возможность творческого применения двигательного опыта в новых условиях.

Умение проектировать, создавать, преобразовывать движение, изменять его структуру показывает необходимость не "натаскивать" ребенка на какой-то взятый для него извне вариант выполнения двигательного действия, а формировать способность выстраивать свой способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенностей и возможностей своего организма.

Оценка ребенком себя (самооценка) выражает его представления о собственном развитии. В значительной степени самооценка определяет активность личности, а вместе с тем – отношение к себе и другим. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов поведения. Сопоставляя результаты своих действий с результатами действий других, ребенок получает новые знания о себе.

В дошкольном возрасте при формировании самооценки одну из главных функций выполняют рефлексивные методы работы. Рефлексивность

рассматривается учеными как способность выходить за пределы собственного "Я", осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения образа своего "Я" с какими-либо событиями, личностями; рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего "Я" в контексте переживаемого события, как установку по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей.

С помощью рефлексивных методов работы дошкольники учатся проявлять собственные размышления, оценивать свои возможности, осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также свое собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения. Большую роль в формировании самооценки играет деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их достижения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми.

Так, в младшем и среднем дошкольном возрасте дети учатся самостоятельно выполнять естественные виды движений, рассказывать о том, как оно будет выполняться, создавать первоначальный образ двигательного действия (зайчик прыгает, птичка летает и т.д.), адекватно воспринимать успех и неудачу.

В старшем дошкольном возрасте они выступают инициатором двигательной деятельности, проявляют собственную позицию в ее построении, учатся объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои действия и физические возможности (особенности своей физической подготовленности).

В дошкольном возрасте развитие самооценки тесно связано с развитием интеллекта ребенка, его высших психических функций: мышления, памяти, внимания, восприятия. Они привлекают внимание дошкольника к его собственным способностям, являются обязательным условием возникновения «личного самосознания».

В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением).

Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке, когда дети меняются функциями "исполнителя" и "контролера", у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. То есть, ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля. На занятиях по физической культуре основными методами формирования самоконтроля выступают:

- широкое использование наглядных средств обучения (рисунки, схемы);
- акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля;
- исполнение вариативных действий по образцу;
- обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
- восприятие двигательного действия в медленном темпе;
- выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов и точек самоконтроля;
- оценка действий другого, а потом своих.

При выполнении физических упражнений «ориентирующую» и «стимулирующую» функцию выполняет педагогическая оценка, которая должна даваться детям с учетом «зоны ближайшего развития», а также сравнения сегодняшних успехов ребенка в двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не должна переноситься на общую оценку личности («ты плохой»).

В организованном обучении взрослый не должен ограничивать инициативу и самостоятельность детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым должно быть не прямое, а косвенное обучение. При косвенном обучении педагог намеренно приглушает свою субъектность в пользу ребенка, тогда как при прямом обучении он всегда находится в подчеркнутой позиции «над ребенком». Прямое обучение может

быть вполне эффективным, однако, в подтверждение установок личностно ориентированного физического воспитания, инициатива и свобода самоопределения ребенка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребенок оставался субъектом своих действий. Это является залогом формирования объективной самооценки.

Вопросы и задания для самоконтроля

- Раскройте взаимосвязь физических и психических функций ребенка.
- Покажите условия развития и проявления творчества ребенка в двигательной деятельности.
- Какие рефлексивные методы работы способствуют формированию самооценки дошкольника?
- Назовите методы формирования самоконтроля двигательных действий ребенка на занятиях физической культурой в детском саду.

Литература

1. Дорожнова, К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка / К.П. Дорожнова. – М.: Медицина, 1983. – 160 с.
2. Колидзе, Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: учебное пособие / Э.А. Колидзе. – М.: Московский психолого-социальный институт. – 2006. – 464 с.
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка / М.М.Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 79 с.
4. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Бел. гос. пед. ун-т им. М.Танка, 2000. – 179 с.
5. Шебеко, В.Н. Формирование самооценки ребенка дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности / В.Н.Шебеко // Мир спорта. – 2008. - № 1. С. 64-69.
6. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

7. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? /
В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: «Белый ветер», 2005. – 137 с.

РЕПОЗИТОРИЙ