

Н. Н. КОЖУХОВА, Л. А. РЫЖКОВА, М. М. БОРИСОВА

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Под редакцией С. А. КОЗЛОВОЙ

*Учебное пособие
для студентов высших педагогических учебных заведений*



Москва
Издательский центр «Академия»
2008

УДК 37.037.1(075.8)

ББК 75.1я73

К 589

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального и дошкольного образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования *Л. М. Денякина*
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник Института развития дошкольного образования РАО

Б. Б. Егоров

Кожухова Н.Н.

К 589 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.

ISBN 978-5-7695-4699-0

В пособии представлены наиболее важные проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста: раскрыты особенности физического воспитания дошкольников, принципы и методы обучения их движениям, дана характеристика упражнений, рекомендованных для развития тех или иных физических способностей, описана организация физкультурно-оздоровительной работы.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно как специалистам, так и всем, кто интересуется проблемами физической культуры.

УДК 37.037.1(075.8)

ББК 75.1я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М., 2008

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008

ISBN 978-5-7695-4699-0 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура — важнейший элемент становления человека. Вот почему физическое воспитание дошкольника как система мероприятий, направленных на развитие функций растущего организма ребенка, можно считать приоритетным направлением всей воспитательной работы с детьми. Однако, как считают специалисты, данная система функционирует недостаточно эффективно и не обеспечивает в должной мере ни развития двигательной активности, ни, тем более, психофизиологического развития ребенка.

На наш взгляд, одно из направлений совершенствования системы физического воспитания — включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен реализовываться грамотным специалистом — воспитателем по физической культуре. Подготовка таких специалистов осуществляется на факультетах дошкольного воспитания педагогических университетов и колледжей.

Получив дополнительные знания по теории и методике физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии, гимнастике, подвижным играм, спортивным упражнениям и играм, а также по организации работы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении, выпускники педагогических университетов и колледжей смогут качественно реализовать программу по физической культуре.

В данном учебном пособии представлена современная концепция физического воспитания, основным положением которой является тесная связь физического воспитания со здоровым образом жизни человека, развития двигательных способностей, умений и навыков каждого ребенка.

В качестве основополагающего материала использованы исследования ведущих психологов, педагогов, специалистов в области физического воспитания детей и взрослых Е.А. Аркина, П.Ф. Лесгафта, А.В. Запорожца, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.Ю. Кистяковской, Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой, Н.А. Ноткиной, М.А. Руновой, В.А. Шишкиной, С.О. Филипповой и других.

В каждой главе пособия рассматриваются вопросы по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. Цель пособия — дать студентам и воспитателям по физической культуре профессиональные знания по организации целенаправленного процесса физического воспитания.

Содержание пособия направлено на овладение будущими специалистами по физической культуре практическими умениями, позволяющими организовать современный педагогический процесс обучения дошкольников движениям, умениями использовать технические средства, диагностировать двигательное развитие детей, осуществлять выбор целесообразных в каждой отдельной педагогической ситуации форм, методов и средств, создавать педагогические условия для успешного физического развития дошкольников.

Данное пособие поможет сформировать у специалистов профессиональную компетентность. Воспитатель по физической культуре должен реализовывать в своей деятельности современную концепцию физического образования дошкольника, которая предполагает направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, обеспечение физического и психического развития, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Под влиянием физических упражнений меняется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, и уже в дошкольном возрасте дети должны получать начальные знания о механизмах такого воздействия.

В пособии представлен материал по вопросам обучения физическим упражнениям и методике развития движений дошкольников, раскрыты наиболее важные проблемы физического воспитания детей, обобщен передовой опыт дошкольных учреждений, а также даны рекомендации по совершенствованию методики физического воспитания.

Пособие содержит практический материал, необходимый воспитателю по физической культуре для работы с детьми дошкольного возраста.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Функции воспитателя по физической культуре дошкольников

В настоящее время во всем мире отмечается значительное повышение интереса ученых к проблемам физического развития детей. И это неслучайно.

Движение — естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движение также оказывает существенное влияние на развитие интеллекта ребенка.

В дошкольном возрасте у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья, создаются предпосылки всестороннего развития личности.

Данный период важен с точки зрения результативности педагогического воздействия. В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Следует отметить, что физическое воспитание дошкольников — сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально происходит на специально организованных физкультурных занятиях, в дальнейшем ребенок самостоятельно использует эти движения в повседневной жизни, в своей деятельности.

Привычка действовать определенным образом успешно формируется только при тесном взаимодействии воспитателя по физической культуре, воспитателя группы, других специалистов дошкольного учреждения и семьи. Для того чтобы эта работа была эффективной, необходимо четко представлять обязанности каждого из них.

Возникновение необходимости в специалисте по физической культуре было обусловлено разработкой в последние годы программ воспитания и обучения, обогащенных сложным двигатель-

ным содержанием, реализация которых требует специальных знаний.

Эмпирические исследования (И. Ю. Лебеденко) показывают, что многие педагоги дошкольных учреждений испытывают затруднения в формировании физической культуры личности дошкольника, слабо ориентируются в обеспечивающих ее методических решениях, не имеют необходимых знаний о ее содержании, не владеют необходимыми умениями.

В определении функциональных обязанностей специалиста по физической культуре мы опирались на необходимость сочетания в его работе педагогического творчества и знаний о формировании моторики, двигательных качеств и способностей, навыков и умений детей.

Нами были учтены различные подходы к определению функциональных обязанностей специалиста по физической культуре, которые нашли свое отражение в работах Э. Я. Степаненковой, Ю. К. Чернышенко, Э. С. Вильчковского, Н. А. Ноткиной.

В первую очередь у специалистов по физической культуре детских дошкольных учреждений должна быть сформирована потребность воплощения в занятиях с детьми принципа приоритетности физкультурно-оздоровительной работы. Он должен стремиться привлекать внимание коллектива дошкольного учреждения к состоянию здоровья, уровню физической и двигательной подготовленности детей.

Воспитатель по физической культуре — это «воспитатель воспитателей». Он должен владеть глубокими педагогическими знаниями, знаниями по биомеханике движений, теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, техникой выполнения движений, используемых в работе с детьми, иметь понятие об анатомо-физиологических и психологических особенностях дошкольников. В его обязанности входит обеспечение грамотного перспективного планирования работы по физическому воспитанию в каждой возрастной группе и систематическое ознакомление (на своем примере) воспитателей с проведением различных форм работы по физическому воспитанию с целью повышения их методического уровня.

Вместе с тем организация работы по физической культуре с детьми дошкольного возраста имеет особенности, связанные с уровнем развития детского организма, поэтому большая роль отводится диагностике двигательного развития.

Чтобы оценить исходное состояние ребенка, наметить программу дальнейшего развития жизненно важных двигательных умений и навыков, специалист по физическому воспитанию должен владеть диагностическими методами.

Важнейшей стороной работы воспитателя по физической культуре является определение направления воспитательно-образова-

тельного процесса в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), т.е. выбор программ, обеспечивающих эффективные и рациональные формы организации жизни детей, условия для укрепления их физического и психического здоровья и эмоционального благополучия.

В настоящее время разработано большое количество программ по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений.

Каждый детский сад может определить, какой из них отдать предпочтение.

Учитывая тот факт, что конечными результатами физкультурно-оздоровительной работы являются показатели здоровья детей, физического и двигательного развития, основными критериями функционирования любой программы должны быть:

- соответствие содержания программных требований возрастным особенностям дошкольников;
- достижение физического и психического здоровья и эмоционального благополучия дошкольников в процессе реализации программ;
- использование наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и дошкольном учреждении, формирование у ребят стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении — поиск резервов полноценного физического развития детей, формирование основ здорового образа жизни.

Таким образом, в профессиональной деятельности воспитателя по физической культуре можно выделить следующие направления:

- мотивационно-целевое;
- планомерно-прогностическое;
- контрольно-диагностическое;
- организационно-исполнительское.

Воспитатель по физической культуре должен:

- сознательно относиться к своей профессии, любить детей, заниматься физической культурой и спортом, быть физически хорошо подготовленным;
- знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей;
- знать методику обучения и воспитания детей;
- знать основы легкой атлетики, биомеханики;
- владеть техникой выполнения основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений;
- знать методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей;

– уметь определять уровень развития детей, осуществлять выбор целесообразных в данной педагогической ситуации форм, методов и средств воздействия и эффективно применять их в воспитательном процессе;

– знать особенности методики проведения всех типов физкультурных занятий;

– в совершенстве владеть техникой выполнения движений, используемых в работе с детьми;

– осуществлять грамотное планирование всей работы по физическому воспитанию в каждой возрастной группе;

– владеть научными методами контроля за обеспечением достаточных и допустимых нагрузок как для всей группы, так и для отдельных занимающихся;

– уметь диагностировать двигательное развитие детей;

– уметь анализировать полученные результаты двигательной подготовленности детей, развивать их физические качества, формулировать задачи физического воспитания и определять первоочередные из них;

– использовать в работе с детьми современное оборудование;

– организовывать процесс физического воспитания в данном дошкольном учреждении по определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, методы и формы работы с детьми;

– обеспечивать необходимые педагогические условия для успешного развития детей;

– осуществлять обучение движениям, подвижным, спортивным играм на физкультурных занятиях;

– осуществлять грамотное перспективное планирование работы по физическому воспитанию в каждой возрастной группе;

– организовывать активный отдых детей;

– применять на физкультурных занятиях и в самостоятельной деятельности детей нестандартное оборудование и различные тренажеры;

– проводить семинары, практикумы, консультации для воспитателей и руководителей физической культуры с целью повышения их профессионального уровня работы по физическому воспитанию;

– проводить пропаганду знаний среди родителей по основам здорового образа жизни детей.

Воспитатель по физической культуре несет ответственность за:

– жизнь и здоровье детей;

– выполнение программ по физическому воспитанию детей;

– правильную организацию всех форм работы по физическому воспитанию, обеспечивая высокую двигательную активность детей;

– получение высоких показателей здоровья, двигательную подготовленность детей, их физическое развитие.

1.2. Должностные обязанности работников образовательных учреждений, связанные с физическим воспитанием дошкольников

Определим функциональные обязанности сотрудников образовательных учреждений, ответственных за организацию работы по физическому воспитанию дошкольников.

Заведующая:

- несет ответственность за организацию работы по физическому воспитанию детей; совместно со старшим воспитателем, воспитателем по физической культуре и инструктором по плаванию составляет общий план физкультурно-оздоровительной работы, а также обеспечивает его реализацию;

- создает необходимые материальные условия (физкультурные сооружения, оборудование и инвентарь);

- осуществляет руководство и контроль за деятельностью сотрудников в области физического воспитания;

- обеспечивает в соответствии с нормативными правовыми актами проведение регулярных медицинских осмотров и медико-педагогического контроля за процессом физического воспитания; следит за выполнением санитарно-гигиенических требований при организации занятий физическими упражнениями, своевременностью проведения оздоровительных мероприятий и процедур.

Старший воспитатель:

- контролирует работу воспитателей и специалиста по физической культуре, анализирует их организационно-методическую документацию;

- оценивает эффективность физкультурно-оздоровительной работы, обобщает ее опыт и способствует его распространению;

- совместно с воспитателем по физической культуре разрабатывает двигательный режим для каждой возрастной группы, при этом учитываются продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности, порядок чередования физических нагрузок и отдыха, влияние климатических факторов;

- организует работу по пропаганде педагогических знаний в области физической культуры, совместно со специалистом по физической культуре оснащает методический кабинет специальной литературой и документацией по вопросам физического воспитания.

Воспитатель по физической культуре:

- совместно с коллективом воспитателей обеспечивает физкультурно-оздоровительный режим, установленный на основе нормативных требований программы по физической культуре для дошкольных образовательных учреждений;

– выбирает программы и технологии физического совершенствования дошкольников на основе анализа их физического состояния и условий проведения занятий. При этом учитываются современные тенденции развития физической культуры дошкольников и возможность сочетания избранной программы с другими программами, реализуемыми дошкольным учреждением;

– несет ответственность за выполнение требований к содержанию и условиям педагогической работы, установленных программой по физической культуре, систематически проводит диагностику показателей, состояния физического развития и двигательной подготовленности дошкольников;

– проводит с детьми различных возрастных групп занятия организованными формами двигательной активности (физкультурные групповые и индивидуальные занятия, «Дни здоровья», физкультурные праздники и т.п.), обеспечивает безопасность детей во время их проведения;

– планирует и координирует совместно с администрацией и педагогическим коллективом проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для каждой возрастной группы и для дошкольного учреждения в целом, оформляет документацию по планированию и контролю за процессом физического воспитания;

– оказывает методическую помощь воспитателям в проведении физкультурно-оздоровительной работы, совместно с медицинскими работниками дошкольного учреждения распределяет детей по группам здоровья; подготавливает рекомендации для индивидуальных занятий с детьми, имеющими недостаточный уровень физической подготовленности, обеспечивает соблюдение гигиенических требований к проведению учебно-воспитательного процесса;

– участвует в обсуждении проблем физического совершенствования детей на медико-педагогических совещаниях, педагогических советах, родительских собраниях и др.;

– вносит в администрацию дошкольного образовательного учреждения предложения по обеспечению ДОУ физкультурным инвентарем и оборудованием, регулирует его использование и несет ответственность за его сохранность;

– проводит индивидуальную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни детей и использованию средств физической культуры в домашнем воспитании;

– обеспечивает оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;

– обеспечивает условия для формирования нормального пололевого поведения детей, используя средства физического воспитания;

– формирует представление детей о контроле самочувствия на занятиях физическими упражнениями, создает благоприятный

психологический климат на основе учета психических особенностей детей.

Инструктор по плаванию:

– несет ответственность за выполнение учебной работы по плаванию и обеспечение необходимого уровня плавательной подготовленности дошкольников;

– осуществляет организационно-методическую и практическую работу, проведение массовых мероприятий совместно с педагогическим коллективом, техническим персоналом дошкольного учреждения, а также родителями и представителями общественных организаций;

– составляет общий план (программу) работы дошкольного образовательного учреждения по обучению плаванию воспитанников и совместно с педагогическим коллективом дошкольного учреждения определяет перспективы и направления дальнейшего развития учебной и организационно-методической работы по плаванию для каждой группы;

– осуществляет планирование, организацию и проведение занятий по плаванию, методическую разработку занятий (конспектов и домашних заданий), составляет план и сценарии массовых мероприятий по плаванию (водных праздников, конкурса «Дельфиненок» и др.);

– учитывает посещаемость занятий и успеваемость занимающихся, проводит (совместно с медицинскими работниками и воспитателями) контрольные (тестовые) испытания по определению плавательной подготовленности детей;

– внедряет наиболее эффективные формы, методы и средства обучения плаванию дошкольников;

– систематически повышает свой профессиональный уровень: знакомится с новейшими методическими разработками и рекомендациями;

– готовит предложения по обеспечению учебного процесса специальным инвентарем, оборудованием;

– проводит дополнительные занятия с отстающими детьми, а также занятия с дошкольниками, отнесенными к специальной медицинской группе (такие занятия предусматриваются расписанием и входят в педагогическую нагрузку инструктора);

– обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности при проведении занятий на суше и в воде, сохранность инвентаря, должные хранение и уход за ним;

– осуществляет отчетность по учебной и физкультурно-оздоровительной работе по плаванию.

Воспитатель:

– проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми, использует средства физической культуры для организации активного отдыха, участвует в подготовке и проведении «Дней здо-

рова», физкультурных праздников, оказывает помощь воспитателю по физической культуре и инструктору по плаванию при проведении физкультурных мероприятий;

- участвует в проведении занятий по физической культуре с детьми своей группы, самостоятельно проводит одно физкультурное занятие в недельном цикле;

- следит за соблюдением гигиенических условий в помещении и на территории ДОУ, обеспечивает сохранность выделяемого группе физкультурного оборудования и инвентаря;

- несет ответственность за жизнь и безопасность детей при организации их двигательной деятельности.

Педагог-психолог:

- осуществляет совместно с воспитателем по физической культуре поиск методических приемов, повышающих у детей мотивацию к занятиям физическими упражнениями и эффективность процесса обучения двигательным действиям;

- разрабатывает рекомендации по созданию благоприятного микроклимата в детском коллективе, по адаптации детей к разнообразным формам двигательного режима;

- проводит индивидуальную коррекционную работу с детьми, имеющими недостаточный уровень психофизического развития.

Музыкальный руководитель:

- помогает в подборе музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурных занятий, досугов и праздников;

- разрабатывает совместно с воспитателем по физической культуре сценарные планы физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на преемственности в освоении двигательного материала, участвует в их подготовке и проведении.

Младший воспитатель помогает решать задачи физического воспитания, подготавливает место проведения занятий с детьми (физкультурный зал, групповую комнату и т.д.).

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания дошкольников

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста — это наука об общих закономерностях, определяющих содержание и форму организации физического воспитания как педагогического процесса, включенного в общую систему воспитания личности ребенка.

Рассмотрим основные понятия этой дисциплины.

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

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма человека.

В узком смысле термин «физическое развитие» применяется для обозначения антропометрических и биометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки и др.).

В широком понимании термин «физическое развитие» включает физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость).

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных навыков, умений, знаний, на воспитание физических качеств.

Физические упражнения — движения, двигательные действия, используемые в качестве средства для решения задач физического воспитания.

Физическая подготовленность — уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств.

Двигательная активность — биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и физическое развитие детей.

Физическое совершенство — высокий уровень физического развития и степень здоровья, всесторонняя физическая подготовленность.

Физическая подготовка — профессиональная направленность физического воспитания.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Двигательная деятельность — деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Спорт — специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Физическая рекреация — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление организма с использованием средств физической культуры.

Перечень и содержание понятий теории и методики физического воспитания по мере развития науки постоянно совершенствуются, углубляются и уточняются. Так, например, благодаря экспериментальным доказательствам И. М. Сеченова, И. П. Павлова того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а находится в тесной взаимосвязи с мышечными движениями, в настоящее время большое внимание уделяется влиянию на состояние нервной системы протекание психических процессов «телесных действий». Это находит отражение в расширении понятия «физическое воспитание», изменении его организации, учете особенностей нервной системы для выбора индивидуального руководства физическим развитием ребенка, начиная с рождения.

По мнению Э. Я. Степаненковой, содержание понятия «физическое воспитание» должно быть расширено, поскольку этот вид воспитания дает неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Физическое воспитание помогает детям раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы.

Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на мозг, эндокринную и дыхательную системы, значительно оздоравливается организм в целом.

2.2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

Физическое воспитание дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и строится с учетом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями теория физического воспитания решает оздоровительные, образовательные и воспитательные

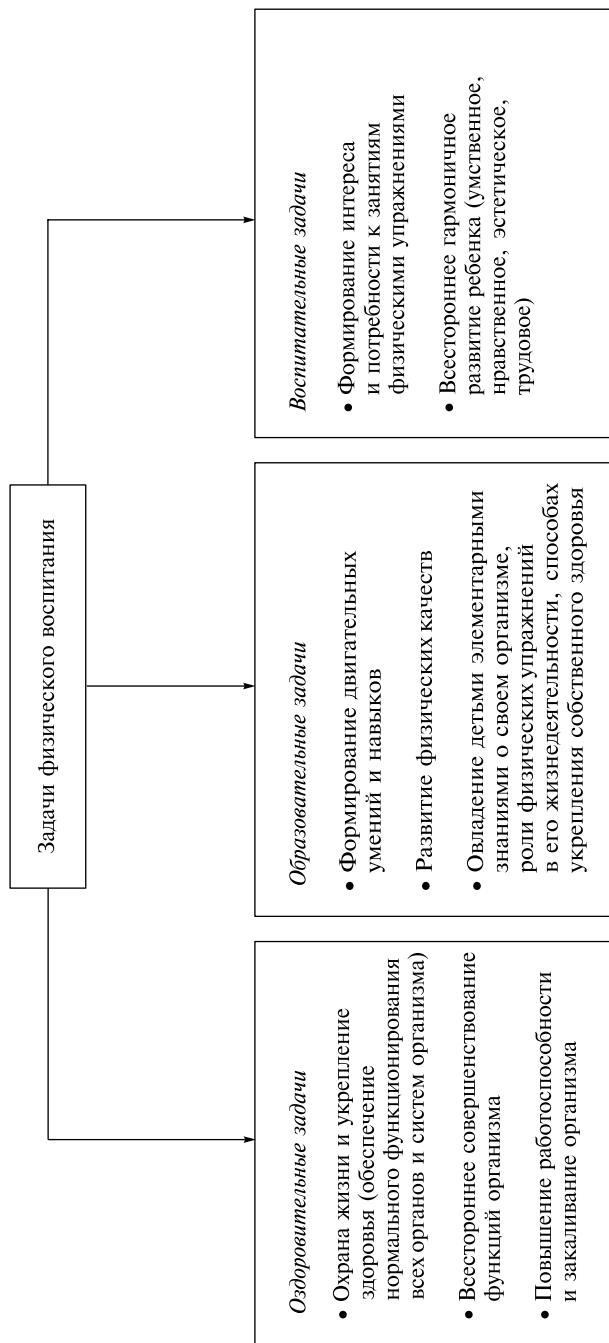


Рис. 2.1. Задачи физического воспитания

задачи в целях формирования у детей двигательного опыта (Э. Я. Степаненкова).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний, учится использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребенок приобщается к физической культуре как одной из важнейшей составляющей культуры человека.

Целью физического воспитания является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного, физического и психического, развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

Задачи физического воспитания представлены на рис. 2.1.

2.3. Средства физического воспитания дошкольников

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка (табл. 2.1).

Не каждое действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, являются физическими упражнениями. Например, в физическом

Таблица 2.1

Средства физического воспитания

Средства	Цель	Условия применения
Физические упражнения, включающие в себя гимнастику: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др.); простейший туризм (пеший, лыжный)	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания	Целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка

Средства	Цель	Условия применения
Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психологический комфорт ребенка
Природные факторы: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность; используются для закаливания организма	—

воспитании используются ходьба, бег, метание, прыжки и т. д. Но они станут средствами физического воспитания только в том случае, если будут обеспечивать морфофункциональное совершенствование организма.

Упражнение — это направленно повторяющееся действие, оказывающее влияние на физические и психические свойства человека и совершенствование способа исполнения этого действия (Б. А. Ашмарин).

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное действие: «Я выучил новое физическое упражнение», а с другой стороны — как процесс многократного повторения действий: «Физические упражнения развили силу».

Педагог должен знать содержание физических упражнений, чтобы правильно определять значение каждого из них в решении задач физического воспитания.

2.4. Характеристика физических упражнений

В методике физического воспитания используются качественные и количественные характеристики движений, которые включают комплекс признаков.

Содержание упражнений — входящие в физические упражнения действия и основные физиологические процессы, которые

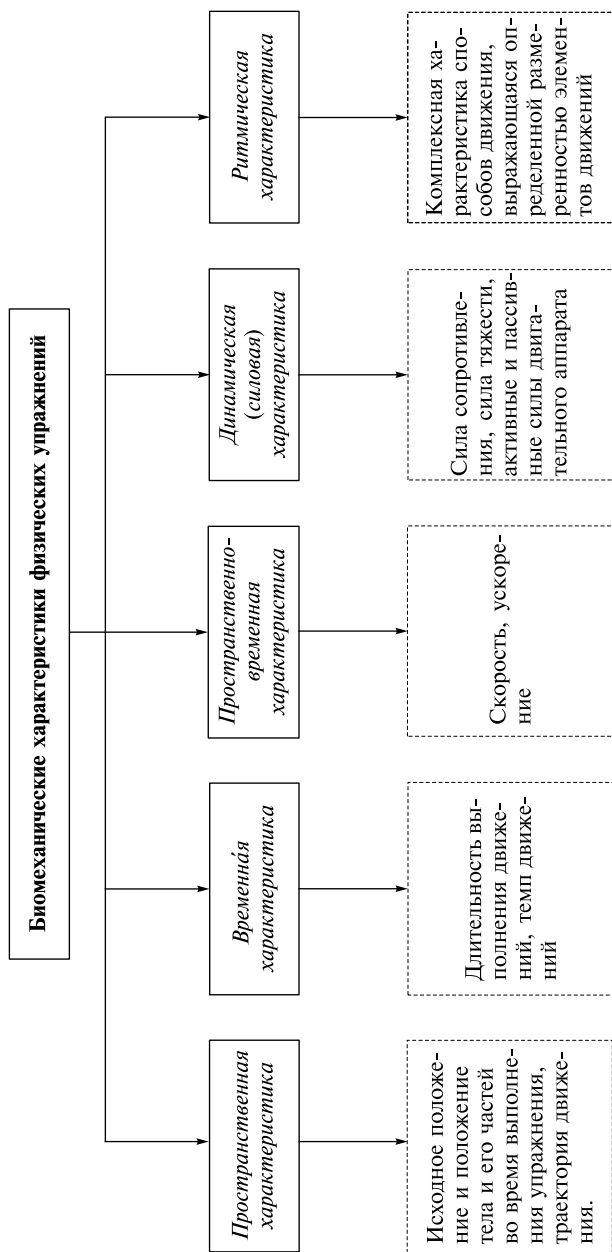


Рис. 2.2. Биомеханические характеристики физических упражнений

разворачиваются по ходу выполнения упражнения. С содержанием упражнений тесно связана форма.

Форма — это внутренняя и внешняя структура упражнений. Внешняя форма характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических характеристик, а внутренняя — взаимосвязью процессов функционирования самого организма.

Техника физических упражнений — наиболее рациональный способ выполнения упражнений.

Выполнение упражнений делится на несколько *фаз*: на подготовительной фазе создаются условия для выполнения упражнений; на основной фазе решаются основные задачи (метание—бросок, прыжки—толчок); на заключительной фазе осуществляется торможение движения, удерживание равновесия.

На рис. 2.2 представлены биомеханические характеристики физических упражнений.

2.5. Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений предполагает их разделение на взаимосвязанные группы согласно наиболее существенным признакам (Б. А. Ашмарин).

С помощью классификации воспитатель может определить характерные свойства физических упражнений и, следовательно, облегчить поиск тех из них, которые в большей степени отвечают педагогической задаче.

В настоящее время существует несколько классификаций, каждая из которых основывается на определенных признаках физических упражнений.

В физическом воспитании дошкольников чаще используется классификация, разработанная Т. И. Осокиной (рис. 2.3).

2.6. Принципы обучения детей движениям

Обучение движениям — составная часть целостного педагогического процесса, направленного на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств детей.

По мнению Э. Я. Степаненковой, обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; осваивает способы деятельности, в том числе творческой, приобретает опыт их реализации, учится самостоятельно мыслить, что способствует реализации его потенциальных природных способностей.

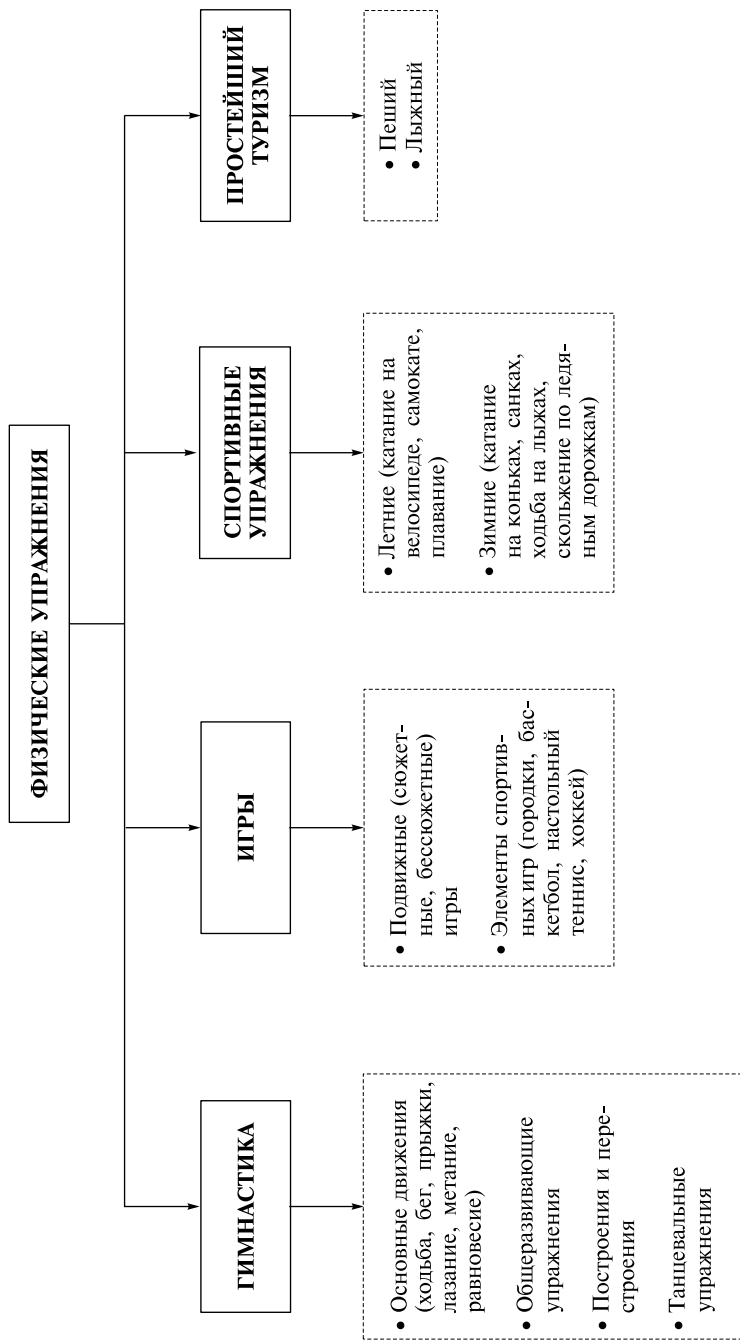


Рис. 2.3. Классификация физических упражнений

Процесс обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и в процессе самостоятельной деятельности детей. Дидактические принципы позволяют контролировать и организовать педагогический процесс в целом.

Принципы обучения детей дошкольного возраста движениям (табл. 2.2) в соответствии с требованиями, отражающими законо-

Таблица 2.2

Принципы обучения дошкольников физическим упражнениям

Общедидактические принципы обучения	Особенности их реализации в физическом воспитании
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»: предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)
Принцип сознательности	Это основополагающий принцип обучения движениям. Был введен П. Ф. Лесгафтом. Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирование умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его
Принцип систематичности	Необходимо чередовать нагрузки и отдых, между различными сторонами содержания занятий должна быть взаимосвязь
Принцип наглядности	Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности
Принцип доступности	При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение нужно проводить в замедленном темпе

Общедидактические принципы обучения	Особенности реализации в физическом воспитании
Принцип индивидуализации	Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольном учреждении с учетом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия
Принцип оздоровительной направленности	Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития и состояния здоровья. Следует сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Воспитатель несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка

мерности процесса обучения физическим упражнениям, были разработаны П. Ф. Лесгафтом и дополнены Т. И. Осокиной, Д. В. Хухлаевой, А. В. Кенеман и др.

Принципы физического воспитания осуществляются в единстве и реализуют оздоровительную направленность физического воспитания.

2.7. Методы обучения детей движениям

Эффективность обучения физическим упражнениям во многом зависит от правильного выбора методов и приемов обучения.

Большое разнообразие методов и приемов обучения движениям позволяет рационально использовать их в соответствии с содержанием образовательно-воспитательной работы, стоящими перед воспитателем задачами, а также индивидуальными и возрастными особенностями детей.

Традиционно выделяют три группы методов: наглядные, словесные и практические (табл. 2.3).

Методы и приемы обучения движениям

Методы обучения	Приемы	Цель метода
Наглядный метод	<p>1. <i>Наглядно-зрительные приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – показ физических упражнений; – использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); – имитация (подражание); – зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). <p>2. <i>Наглядно-слуховые приемы</i> — музыка, песни.</p> <p>3. <i>Тактильно-мышечные приемы:</i> непосредственная помощь воспитателя</p>	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

Э.Я. Степаненкова уделяет особое внимание методам проблемного обучения и методу развития творчества. *Методы проблемного обучения* рассматриваются как элементы целостной системы обучения. В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления, опыт познавательной творческой деятельности. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным, создает предпосылки для развития творчества. Развитию творчества отводится значительное место в процессе обучения: глубокое усвоение знаний возможно только при их творческой переработке.

В дошкольном возрасте дети приобретают способность осуществлять творческие замыслы, например, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия.

Реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий*. Педагог предлагает ребенку придумать упражнение. Дошкольник выполняет их один, в группе, в колонне, шеренге, с предметами и без них, придумывает игровые сюжеты. В результате у него формируется умение реализовывать свой замысел.

2.8. Формирование у дошкольников двигательных умений и навыков в процессе обучения движениям

Двигательные навыки формируются в процессе индивидуального двигательного опыта и представляют собой сложную систему условно-рефлекторных связей.

В теории физического воспитания двигательные умения и навыки обозначаются различными понятиями. По мнению ученых (Л. П. Матвеев, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева и др.), эти умения и навыки являются ступенями познания овладения действием. В начале обучаемый овладевает действием в форме умения, затем — в форме навыка.

Двигательное умение определяется как степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания на составных элементах и нестабильности решения двигательной задачи (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева).

Для умения характерно отсутствие слитности, расчлененность движений. По мнению Э. Я. Степаненковой, умение можно рассматривать как последовательность выполнения движений, обеспечивающую в дальнейшем формирование двигательного навыка и в более широком смысле — как выполнение движения в изменяющихся условиях, например, в процессе игры, в повседневной жизни и т. д. Постепенно, по мере повторения движений, техника движений совершенствуется и формируется навык.

Двигательный навык — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Д. В. Хухлаева). Автоматизированный навык — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову. Осознанность необходима для корректировки каждого действия или целостного двигательного акта, постановки двигательной задачи, контроля за движением.

Значение формирования двигательных навыков огромно. Выработанные навыки дают возможность экономнее расходовать

физические и психические силы, быстро и точно выполнять действия, входящие в целостную двигательную деятельность. Они освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действия и позволяют сосредоточить его на новых возникающих задачах (В. Н. Шебеко, В. А. Шишкна, Н. Н. Ермак), помогают более рационально использовать двигательные способности.

В теории и методике физического воспитания определены стадии формирования двигательных навыков (А. Н. Крестовников) — состояния, которые возникают в двигательных центрах в процессе освоения двигательных действий.

Первая стадия — *стадия иррадиации* — характеризуется широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. Рисунок движения на данном этапе отличается неточностью, нестабильностью. Отмечается напряженность мускулатуры, при этом в деятельное состояние вовлекается большое количество мышц, участие которых не только не улучшает, но даже ухудшает двигательный акт.

Вторая стадия — *стадия специализации*. При повторении движений иррадиация возбуждения сменяется концентрацией возбуждения и торможения. Импульсы, поступающие в центральную нервную систему при каждом движении (повторении) от рецепторов различных анализаторов, содействуют координации и уточнению двигательного акта. Вторая стадия более продолжительна, различна по времени и характеру выполнения действия, чем первая. Стабильное и правильное выполнение движения может сменяться неточностью и несовершенством двигательного акта.

Постепенно, по мере повторения движения, происходит уточнение и совершенствование двигательного акта: исключаются все компоненты, которые не нужны для правильного выполнения движения или мешают ему. Таким образом, первая стадия образования двигательного навыка переходит во вторую, когда движение осуществляется более свободно, быстро, точно. По мере совершенствования двигательного действия в коре головного мозга образуется динамический стереотип.

Третья стадия — *стадия стабилизации навыка*. Рисунок движения на этой стадии отличается точностью, рациональностью. Ребенок может выполнять движение самостоятельно, по слову. Он осознает двигательную задачу и умеет творчески применять движение в новых условиях (в игре).

Скорость образования навыков зависит от степени сложности действия, уровня развития функциональных способностей, состояния нервной системы. На процесс формирования навыков могут оказать влияние врожденные автоматизмы.