

## **Общая характеристика методов физического воспитания**

Слово "метод" произошло от греческого "metodos" - способ достижения цели.

В физическом воспитании методом принято считать способ достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех областях обучения и воспитания).

Группа общепедагогических методов включает, в свою очередь, две подгруппы методов: вербальные (словесные) и наглядные. В основе вербальных методов лежит воздействие на вторую сигнальную систему, позволяющее воссоздавать действительность в представлениях о движениях (создается так называемый логический образ движения). В основе наглядных методов лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения.

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). С их помощью решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения ФУ и воспитанием физических качеств.

В процессе физического воспитания все специфические и общепедагогические методы применяются в единстве. Это объясняется с одной стороны - невозможностью решения задач обучения без словесной информации и без образного представления, а с другой стороны тем, что изменений в уровне физической подготовленности нельзя добиться только за счет использования общепедагогических методов. Таким образом, методы упражнения призваны обеспечить практическую сторону физического воспитания.

### **Методы строго регламентированного упражнения**

Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на методы строго регламентированного упражнения (МСРУ) и методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ).

Регламентация (регуляция, управление) распространяется на программу движений, режим деятельности, дозировку нагрузки и отдыха. Если регламентируется каждый из названных компонентов, то речь идет о МСРУ, если же хотя бы один из компонентов строго не определяется, то речь идет о МЧРУ.

МСРУ позволяют избирательно воспитывать физические качества, использовать ФУ в занятиях с любым возрастным контингентом, эффективно осваивать технику изучаемых упражнений.

В процессе обучения двигательным действиям преимущественно используются МСРУ и лишь на этапе совершенствования техники применяют МЧРУ (причем, в это случае программа движений, т.е. их состав, порядок выполнения, обязательно регламентируется).

### **Методы обучения двигательным действиям**

В процессе обучения двигательным действиям используется три метода:

1. целостный (метод целостно-конструктивного упражнения);
2. расчлененно-конструктивный метод;
3. сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Суть его заключается в том, что техника двигательного действия осваивается в целостной структуре. Но следует помнить, что использовать этот метод можно только при изучении несложных движений.

Недостаток метода – отсутствие контроля за деталями техники.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальном этапе обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы и поочередное разучивание их.

Правила применения расчлененно-конструктивного метода (В.В. Белинович, 1958):

Обучение следует начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем – выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения.

Следует расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными.

Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их.

С целью более доступного конструирования целостного движения выделенные элементы необходимо изучать в различных вариантах

Основной недостаток этого метода заключается в том, что разученные элементы не всегда удается объединить в целостное двигательное действие. Поэтому при обучении сложного двигательного действия рекомендуется комбинировать целостный и расчлененный методы

Метод сопряженного воздействия применяется в процессе совершенствования двигательных действий с целью улучшения их качественной основы. Суть его заключается в том, что при выполнении упражнения применяются тренажеры или предметы (утяжеленные пояса и т.д.), требующие увеличения физических усилий.

При применении этого метода следует обращать внимание на то, чтобы не исказилась техника выполнения двигательного действия.

### **Методы развития физических качеств**

Методы, способствующие развитию физических качеств, относятся к группе МСРУ (метод строго регламентированного упражнения), так как имеют строгую регламентацию деятельности и по программе движения, и по характеру (режиму) его выполнения режим должен быть стандартным, и по нагрузке и отдыху – нагрузка мало интенсивная, а отдых - полный.

Вспомним, что к основным методам этой группы относятся: стандартный, переменный, интервальный и повторный методы.

а) стандартный (равномерный, дистанционный) имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

чаще используется в циклических видах спорта;

соблюдаются все три условия регламентации (см. выше);

тренирующее воздействие происходит в процессе работы;

способы повышения нагрузки: повышение интенсивности, повышение длительности;

чаще - умеренная мощность работы (аэробная зона энергообеспечения);

длительность работы от 10 до 30 минут (но при более высокой интенсивности длительность уменьшается).

Преимущества метода:

легко дозировать нагрузку;

длительная работа оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает окислительные способности мышц.

Недостатки метода:

быстрая адаптация к стандартной работе;

монотонность и невысокая интенсивность не дает значительных функциональных сдвигов.

б) переменный (вариативный):

используется во всех видах двигательной деятельности;

изменение нагрузки возможно за счет изменения скорости, длительности, способа выполнения действия, длительности отдыха, условий внешней среды;

имеет варианты: с ритмичными колебаниями интенсивности, с неритмичными колебаниями интенсивности.

Преимущества метода:

устраняет монотонность;

дает возможность для совершенствования техники с параллельным развитием физических качеств; совершенствует способность дифференцирования мышечных усилий.

Недостатки метода:

сложность дозировки нагрузки (так как сложна взаимосвязь различных энергетических механизмов).

в) интервальный метод:

регламентируются и работа, и отдых;

в зависимости от мощности работы тренирующее воздействие может наблюдаться и в период отдыха;

пауза отдыха должна обеспечивать снижение ЧСС до 130-140 уд/мин;

выполнение упражнения должно прекращаться, если не выполняются основные условия: скорость, темп движения; ЧСС при данной скорости; ухудшается скорость восстановления;

варианты интервального метода: экстенсивный и интенсивный.

Преимущества метода:

точность в дозировке нагрузки;

высокая скорость достижения состояния тренированности.

Недостатки метода:

в малоинтенсивных упражнениях - утомляет монотонность;

в высокоинтенсивных упражнениях - возможно появление некомпенсированного утомления и последующего состояния перетренированности.

г) повторный метод:

отличие от интервального: регламентируется только интенсивность, отдых - произволен (чаще - до полного восстановления);

тренирующее воздействие наблюдается только в период работы.

Преимущества метода:

моделирует условия соревновательной деятельности

Недостатки метода:

очень сильное воздействие на гормональную и нервную системы;

низкая плотность занятия.

### **Характеристика сочетаний МСРУ:**

1. методы стандартно-непрерывного упражнения применяются в циклических видах спорта или в сложнокоординационных видах спорта путем искусственного вычленения отдельных ациклических действий и их слитном повторении;
2. к методам стандартно-интервального упражнения относятся методы, в которых одна и та же нагрузка воспроизводится через относительно постоянные интервалы отдыха (применяются в любом виде двигательной деятельности);
3. методы переменного-непрерывного упражнения связаны обычно с изменением скорости, темпа в циклических видах, а так же с выполнением игровых ситуаций длительное время (в игровых видах спорта);
4. методы переменного-интервального упражнения связаны с изменением длительности интервалов отдыха или нагрузки в каждом повторении упражнения, или обоих показателей одновременно (основной метод сложнокоординационных видов спорта и др. видов спорта).
5. **круговая тренировка служит** Одной из наиболее рациональных форм сочетания различных методов строго регламентированного упражнения в рамках целостного занятия

Ее основу составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой.

Широко распространенными вариантами круговой тренировки являются:

- круговая тренировка по методу непрерывной экстенсивной работы (задается только количество повторений на станциях);
- круговая тренировка по методу интенсивной непрерывной работы (задается и время, и количество повторений);
- круговая тренировка по методу интервальной работы (интенсивная работа на станциях и жесткие интервалы отдыха в переходах со станции на станцию).

К достоинствам метода относятся:

сочетание избирательной направленности и общего воздействия на организм;

смена станций создает эффект переключения, что повышает работоспособность и повышает эмоциональность занятий.

### **Характеристика методов частично регламентированного упражнения (МЧРУ)**

От методов строго регламентированного упражнения существенно отличаются игровой и соревновательный методы, которые и составляют группу методов частично регламентированного упражнения.

а) Игровой метод - это определенным образом упорядоченная игровая деятельность, которая не обязательно связана с хорошо известными подвижными или спортивными играми.

Признаки игрового метода:

отсутствие строгой регламентации деятельности;

наличие сюжетно-ролевой основы;

чрезвычайная изменчивость условий;

творческая инициатива и широкая самостоятельность в выборе способов достижения цели;

комплексный характер проявления физических качеств;

высокая эмоциональность деятельности.

б) Соревновательный метод - это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или высокий результат.

Признаки:

деятельность в соответствии с установленными правилами соревнований;

наличие соперничества, противоборства;

максимальное проявление физических и психических способностей;

ограниченные возможности в управлении нагрузкой.

Принципиальным отличием соревновательного метода от игрового является отсутствие сюжета. Этот метод наиболее эффективен на этапе совершенствования техники двигательного действия, для воспитания физических, волевых и моральных качеств личности.

### **Методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста**

Метод – (от лат. «Способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения (Н.Н.Кожухова, 2003).

Прием – составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка (Э.Я.Степаненкова, 2005).

Классификация методов

Словесный метод.

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение

2. пояснение

3. указания

4. подача команд, распоряжений, сигналов

5. вопросы к детям

6. образный сюжетный рассказ

7. беседа

8. словесная инструкция

Наглядный метод

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений

- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)

- имитация (подражание)

- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы:

- музыка, песни

Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь воспитателя

## Практический метод

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- повторение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме (Н.Н. Кожухова, 2002)

### **Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях**

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим (Л.Д.Глазырина, 2001).

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства – ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья, каникулы, у-шу, хатха-йогу и др. (Н.Н.Кожухов, 2003).

### Физкультурное занятие

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей (А.И.Фомина, 1984).

Характеристика: Физкультурное занятие – это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю, начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы включительно – 3 раза в неделю (2раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе.

Характерные черты занятия: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности и дозирования физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

### Типы физкультурных занятий

Учебно - тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

Сюжетное физкультурное занятие: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольные занятия: проводятся в конце квартала и направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств (О.Н.Моргунова, 2005)

Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатка-йоги: повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки (Н.Н.Кожухова, 2003).

Физкультурные занятия на воздухе

Значение: способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

Структура занятия традиционная: вводно-подготовительная, основная и заключительная часть.

Содержание частей занятия Вводная часть

Построение (в теплое время года); в холодное время года – ходьба, бег;

Виды ходьбы;

3-5 дыхательных упражнений;

Медленный бег (1,5-3 мин. в зависимости от возрастных особенностей);

Ходьба обычная с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;

Бег со средней скоростью (от 40 сек. до 2 минут);

Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений<sup>2</sup> или для освоения спортивных упражнений;

Основное движение (новое или более трудное по координации) или спортивное упражнение (элементы спортивных игр);

Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);

Медленный бег или пробежка в среднем темпе;

Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть

Медленный бег;

Ходьба с дыхательными упражнениями.

Утренняя гимнастика

Значение: вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Условия, место и время проведения: проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней

гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Варианты проведения утренней гимнастики

Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений

Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

Игрового характера

Могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «Снежинки кружатся», «Бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

С использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

С включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5-7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один –два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

С использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Беговая дорожка», «Гребля» и др.).

Физкультминутки

Это кратко временные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) (А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1985).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Г.И.Погадаев, 2003).

Длительность физкультминуток: 1,5 – 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток:

1. В форме общеразвивающих упражнений – подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

В форме подвижной игры – подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;

В форме дидактической игры с движениями – хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

В форме танцевальных движений – используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;

В форме выполнения движений под текст стихотворения – при подборе стихотворения обращается внимание на следующее:

- текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
  - преимущество отдается стихам с четким ритмом;
  - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом занятия, его программной задачей;
- В форме любого двигательного действия и задания
- отгадывание загадок не словами, а движениями;
  - использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).
- Требования к проведению физкультминуток:

проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);  
упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;  
упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;  
упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;  
содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;  
комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;  
комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног (Н.Н.Кожухова, 2002).

#### Физкультурная пауза

Назначение: физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей (Н.Н.Кожухова, 2002).

Содержание двигательной активности: состоит из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Удочка», «Перетягивание каната», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Требования к упражнениям: упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Длительность физкультурной паузы: проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут.

Место проведения физкультурной паузы: любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) (Л.А.Рыжкова, 2002).

#### Физкультурный досуг

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха (А.В.Кенеман, 1985).

Значение: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы (М.М.Борисова, 2003).

Задачи воспитателя при проведении досуга

Младший дошкольный возраст. Необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

Средний дошкольный возраст. Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Старший дошкольный возраст. Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.



## Варианты физкультурных досугов

Первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах):

игры малой и средней подвижности (2-3 раза);  
аттракционы, двигательные задания в игровой форме;  
игра соревновательного характера или игра большой подвижности;  
игра малой подвижности.

Второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;  
одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая – развитие скорости, быстроты реакции.

Третий «Веселые старты» строится в основном на играх – эстафетах (Проводится в старшей и подготовительной группах):

игра – эстафета (не должна быть более трех этапов);  
аттракционы, не несущие большой нагрузки;  
конкурс считалок, загадок, пословиц;  
эстафета.

Четвертый строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах);

деление группы на две равные по силам команды;  
перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;  
обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;  
выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;  
подведение итогов.

Пятый музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах):

дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);  
воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;  
проведение подвижной игры;  
предлагается прослушать мелодичную музыку;  
после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;  
дети двигаются под музыку.

Методика проведения физкультурного досуга

Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.

Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.

Предназначается для одной – двух групп дошкольного учреждения.

Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

Длительность:

младшая и средняя группа – 20 – 30 мин;

старшая группа – 35 – 40 мин;

подготовительная группа – 40 – 50 мин.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.

Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

Используется музыкальное сопровождение.

Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками (Л.Д.Глазырина, 2001).

#### Физкультурные праздники

Назначение: способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Длительность: 1ч – 1ч20мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год.

Место проведения: на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе.

Подготовка праздника: ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп.

Необходимо для праздника:

определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);

продумать музыкальное сопровождение;

подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

подготовить сюрпризы;

выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;

определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения;

обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Содержание праздника: включаются подвижные и спортивные игры, Народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

Требования к организации праздника:

сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее);

программа должна соответствовать возрасту детей;

литературное содержание должно быть методически ценным;

необходимо музыкальное сопровождение;

содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей;

оформление праздника должно быть красочным;

обязательное участие родителей – показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

#### Дни здоровья, каникулы

Значение. Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

Методика и содержания. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством, проводятся досуги, туристические походы;. Приглашаются родители. Дни здоровья проводятся не реже одного раза в квартал; каникулы – 2 -3 раза в год (Н.Н.Кожухова, 2002).

#### Самостоятельная двигательная деятельность

Значение. Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:

организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время);

воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Задания на дом

Цель: воспитание здорового образа жизни семьи, совершенствование умений и навыков детей.

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

На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений – одна из задач занятий по физической культуре. В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движений, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

#### Библиографический список

1. Адашквичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й.Адашквичене. – М.: Просвещение, 1992 – 159 с.
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 176 с.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А.Доскин, Л.Г.Голубев. - М. : Просвещение, 2002. - 110 с.
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В.Хухлаева. - М. : Просвещение, 1985. – 271 с.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н.Кожухова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
7. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова. – М. : «Владос», 2003. – 192 с.
8. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
9. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И.Пензулаева. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 128 с.
10. Погадаев, Г.И. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. – М. : Школьная пресса, 2003. – 96 с.
11. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр «Академия» 2006.-368с
12. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания [Текст] / Э.Я.Степаненкова. – М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96 с.
13. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. [Текст] / Э.Я.Степаненкова. – М. : Мозаика – Синтез, 2006. – 96 с.
14. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А.Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

15. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст] / А.И.Фомина. – М. : Просвещение, 1984, - 159 с.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы авт.- сост. О.Н. Моргунова [Текст] / О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.
17. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
18. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В.Хухлаева. – М. : Просвещение, 1984. – 208 с.
19. Чабовская, А.П. Гигиена детей раннего дошкольного возраста [Текст] / А.П.Чабовская. – М. : Просвещение, 1971, - 192 с.

## Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Возраст,  
лет

Двигательные возможности ребенка

3-4 года

Бегают, прыгают на двух и даже на одной, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.

5 лет

Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабой пересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000м).

6 лет

Успешно осваивает прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широко использования физических упражнений в жизни детей.

## Глава II. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

### 2.1. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения (Д.В.Хухлаева, 1984).

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы включают режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм (Н.Н.Кожухова, 2002).

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма (Э.Я.Степаненкова, 2005).

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма (Э.Я.Степаненкова, 2005).

Классификация физических упражнений (по т.И.Осокиной)

Гимнастика

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- общеразвивающие упражнения
- построения и перестроения
- танцевальные упражнения

Спортивные упражнения

- летние (катание на велосипеде, самокате, плавание)
- зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)

Игры

- подвижные (сюжетные, бессюжетные)
- элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей)

Простейший туризм

- пеший
- лыжный

Возрастные особенности развития ребенка дошкольного возраста

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей.

Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста (см. табл.1)

Таблица 1.

Средние показатели физического развития детей 3-6 лет (по Шебеко в.Н. И др., 1996)

Показатели физического развития

Возраст , лет

3

4

5

6

девочки

Масса тела, кг

13,8 - 17,1

16,8 – 19,8

17,5 – 22,0

19,9 – 25,0

Длина тела, см

96,0 – 104,0

103 – 110,0

109,0 – 116,0

115,0 – 123,0

Окружность грудной клетки, см

52,0 – 54,0

54,0 – 56,0

56,0 – 58,0

58,0 – 61,0

мальчики

Масса тела, кг

14,7 – 17,5

16,0 – 20,1

18,0 – 22,9

20,0 – 25,0

Длина тела, см

99,0 - 106,0

105,0 – 111,0

109,0 - 118,0

115,0 – 125,0

Окружность грудной клетки, см

53,0 – 54,0

54,0 – 57,0

57,0 – 58,0

58,0 – 60,0

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 –летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к четверем годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимание, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается, емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе (А.П.Чабовская, 1971).

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказываться на деятельности сердца и приводить к нарушениям его функции. Поэтому следует с большой осторожностью дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

Ранний и дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2004) (см. табл.2).

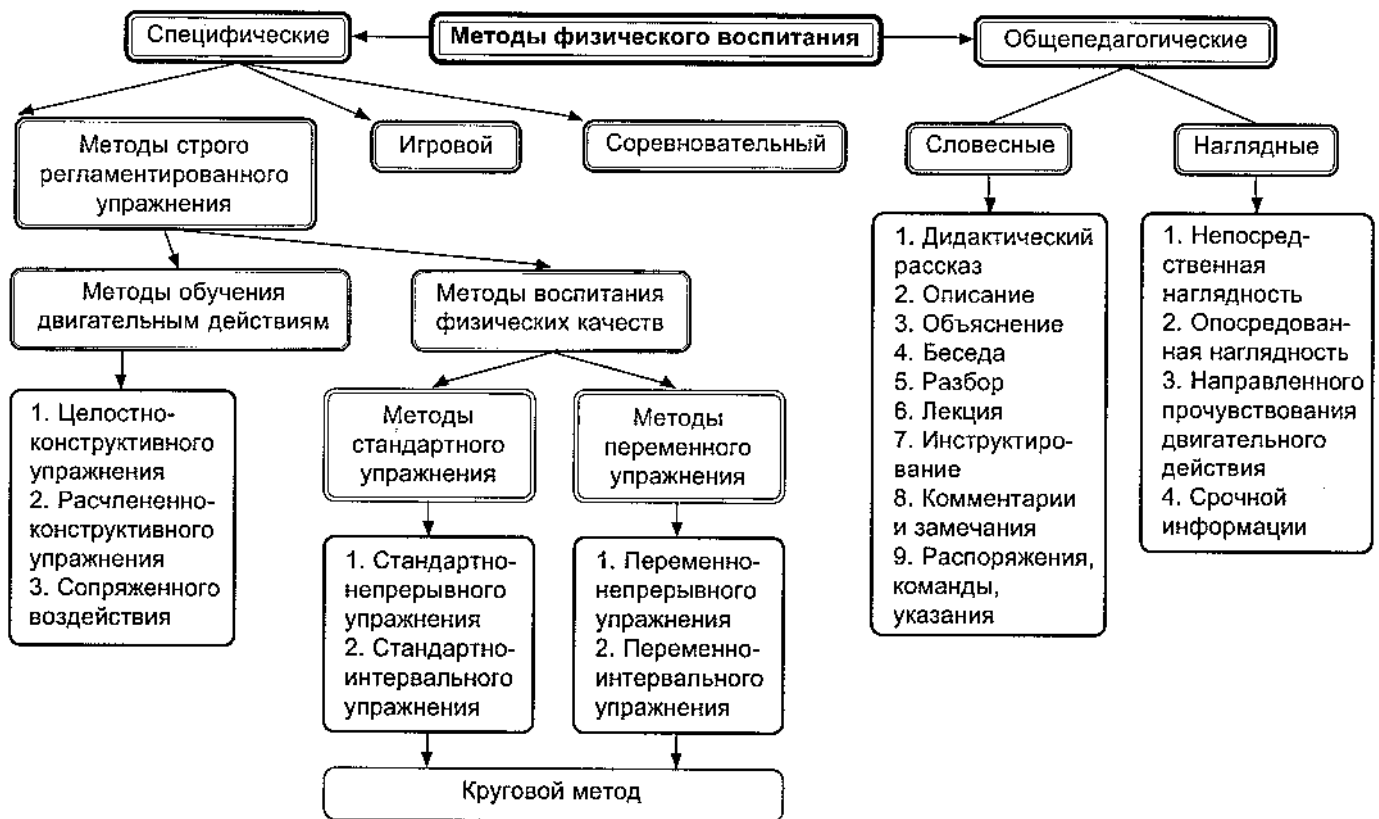


Рис. 4. Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании



# Компоненты физического воспитания

- **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.
- **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями: техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
- **Духовно-мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематической деятельности физическими упражнениями, закаляющих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.

## ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

содержательный раздел

### Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность



### Специальные

- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

### Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания



Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:

Наливкина Ю. М. Новые методы и приемы организации физического воспитания дошкольников [Текст] // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2017 г.). — СПб.: Свое издательство, 2017. — С. 60-63. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/273/13272/> (дата обращения: 10.07.2018).

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск и т. д.) можно выразить движением. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к систематической учебе в школе. В движении заложены огромные возможности творческого, художественного потенциала личности. Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Незрелость моторной сферы ребенка может затруднять его общение с другими людьми. Поэтому богатство и бедность движений ребенка является характеристикой его познавательного развития, творческого воображения. В наше время дети испытывают дефицит в движении, так как они большую часть времени проводят в статистическом положении (за столами, телевизорами и компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Гипокинезия — недостаточная двигательная активность. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно важных систем организма, что сказывается на состоянии здоровья детей. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность. Развиваются расстройства центральной нервной системы и внутренних органов. Нередко формируются различные дефекты осанки. За последнее время число здоровых детей уменьшилось во много раз. Появляются такие характеристики у детей как: излишний вес, физиологическая незрелость, хронические заболевания, каждый третий ребенок страдает снижением остроты зрения. В настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск методов и приемов организации физического воспитания дошкольников. Физическое воспитание дошкольников — сложный процесс. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим. Двигательный режим дошкольного учреждения включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства — инновационные педагогические технологии. В основе ФГОС ДО лежит системно — деятельностный подход, который предполагает ориентацию на результаты образования, где развитие личности ребенка основано на усвоении универсальных учебных действий. При таком подходе познание и освоение мира составляет цель и основной результат образования. Основная цель системно — деятельностного подхода в обучении: научить не знаниям, а работе. Многочисленные исследования психологов и педагогов показывают, что наличие знаний само по себе не определяет успешность обучения. Гораздо важнее, чтобы ребенок с самого раннего возраста учился самостоятельно добывать знания, а затем применять их на практике. Системно-деятельностный подход позволяет сформировать у дошкольников деятельностные качества, определяющие успешность ребенка на разных этапах обучения и его последующую самореализацию в будущем. Как известно, развитие ребёнка происходит в

деятельности. Никакое воспитывающее и обучающее влияние на ребёнка не может осуществляться без реальной деятельности его самого. Для удовлетворения своих потребностей ребёнку необходимо пространство, т. е. та среда, которую он воспринимает в определённый момент своего развития. С учётом этого первостепенной задачей педагогов в условиях обновления дошкольного образования является использование в своей работе новых педагогических технологий. Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования. Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Их комплекс получил название здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающая технология — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно — развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Они включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Классификация здоровьесберегающих технологий: Медико-профилактические (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств — технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ); Физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.); Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ); Здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация); Образовательные (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения); Обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.) К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям: Технологии сохранения и стимулирования здоровья. Технологии обучения здоровому образу жизни. Коррекционные технологии. К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся такие как: релаксация, подвижные и спортивные игры, стретчинг, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др, гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая. К технологии обучения здоровому образу жизни относятся: коммуникативные игры, физкультурные занятия, игротерапия, точечный самомассаж. К коррекционным технологиям относятся: технологии воздействия цветом, арт-терапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая

ритмика. Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями. Таким образом, именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются здоровье, здоровый образ жизни, закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых и других физических качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма. Учитывая наиболее существенную значимость двигательной активности для развития растущего организма, необходимо: повысить интерес детей к различным видам ее, а также, увеличить ее объем; поднять эмоциональный настрой детей на физкультурных занятиях, чтобы эти занятия приносили радость, поддерживали хорошее настроение; побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности. Положительный опыт проведения занятий с дошкольниками показывает, что все перечисленные задачи можно решать путем введения инноваций, интегрированных форм работы, увлекательных физических упражнений. Применение в работе дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий значительно повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, создаст у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Скрыть объявление Литература: Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания дошкольного возраста. — М.: Гуманит.изд.центр Владос, 2001. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. М.: Просвещение, 2002. Коваленко В. И. здоровьесберегающие технологии. — М.: «ВАКО», 2004. Мелехина Н. А., Колмыкова Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. — СПб.: «Детство- пресс», 2012. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013. Яковлева Т. С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. — М.: школьная пресса, 2006. Основные термины (генерируются автоматически): здоровый образ жизни, ребенок, дошкольное образование, стимулирование здоровья, физическое воспитание дошкольников, физическое развитие, музыкальное воздействие, дошкольный возраст, двигательная активность, состояние здоровья детей.

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:

Наливкина Ю. М. Новые методы и приемы организации физического воспитания дошкольников [Текст] // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2017 г.). — СПб.: Свое издательство, 2017. — С. 60-63. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/273/13272/> (дата обращения: 10.07.2018).

## **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

### **6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон — физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1983).

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык (рис. 9). Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное — автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредотачивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах — на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях — на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения тем длительнее процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

## 6.2. Основы формирования двигательного навыка

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).

Под теорией или концепцией обучения понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация — совокупность стойких мотивов, побуждений определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Мотивация достижения — выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха».

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями изучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

67

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого — выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М.Богена (1985), называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

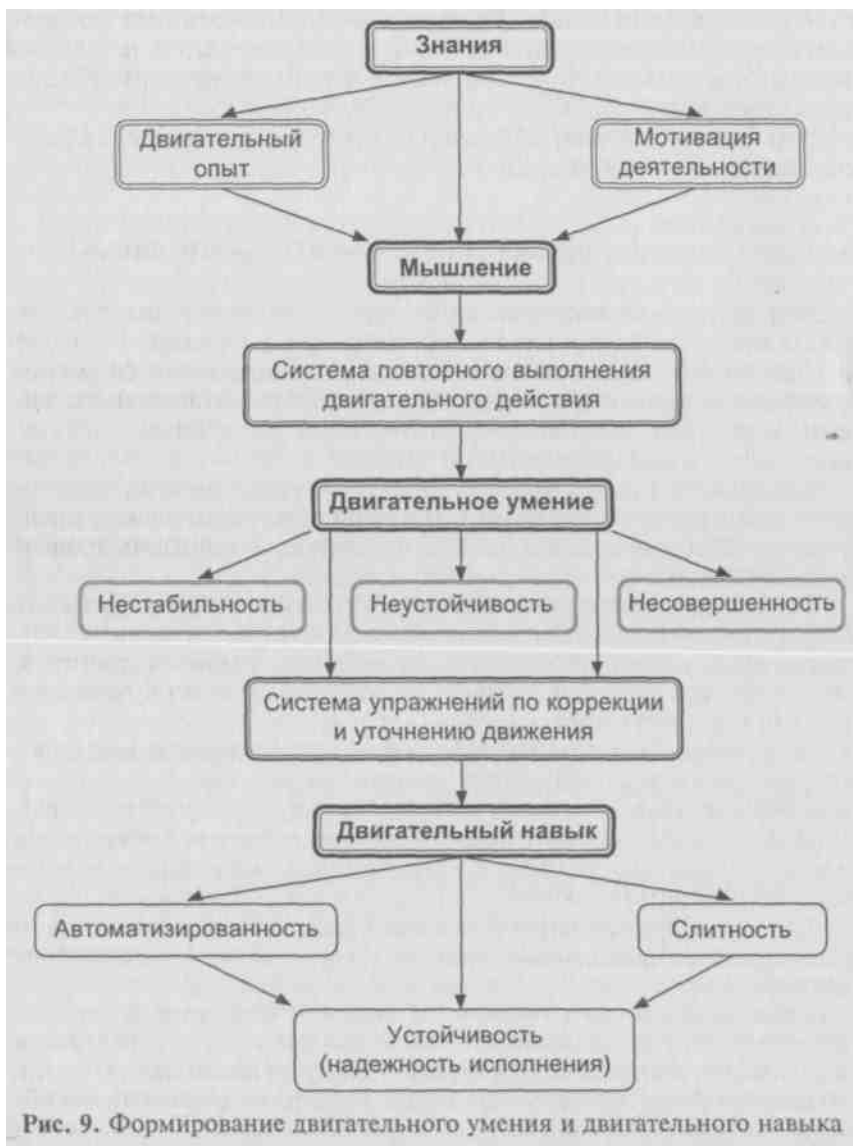
4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.



Структура процесса обучения и особенности его этапов

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

Учение — это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

Преподавание — это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит — регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи.

Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

2. Этап углубленного разучивания. Цель — сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи.

Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от

72

правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи.

Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия. ,

Довести до необходимой степени совершенства индивиду-альные черты техники.

73

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависи- мости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последо- вательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гиб-кий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимна-стический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упраж-нений, повторение в форме соревнования на качество исполне-ния и результат, в игровой форме и др.

### Возрастные показатели развития физических качеств детей 3—7 лет

Таблица 3

Возрастные показатели развития физических качеств детей 3—7 лет (средние данные)<sup>1</sup>

Возраст	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Показатели					
Скорость бега на 10 м хо- да, в с	М3,17 Д3,24	2,92 2,94	2,35 2,41	2,1 2,2	1,96 2,0
Скорость бега на 30 м со старта, в с	М10,7 Д10,9	9,62 10,2	8,55 9,03	8,0 8,2	7,5 7,9
Прыжок в длину с места, в см	М49,3 Д49,8	70,2 62,3	88,7 79,8	97,0 92,2	114,1 106,6
Прыжок вверх с места, в см	М Д		17,0 17,1	23,0 23,0	27,0 26,0
Метание правой рукой вдаль, в м	М1,9 Д1,7	3,6 3,0	5,2 3,6	5,9 4,3	8,0 5,2
Метание левой рукой вдаль, в м	М1,5 Д1,3	2,6 2,3	3,5 3,2	4,7 3,9	5,3 4,6
Метание набивного мяча (1 кг) из-заголови, в см	М118,3 Д117'6	137,0 134,1	188,8 162,0	218,2 190,7	228,8 228,8
Расстояние при беге на выносливость, в м	М256,1 Д241,0	463,1 374,7	601,3 454,0	680,4 659,1	884,3 715,0

#### Методика воспитания физических качеств

##### Задачи по воспитанию физических качеств

1. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е.Н. Вавиловой для развития скоростных качеств нужно упражнять детей в быстром и медленном беге. Развивать умения быстро реагировать на сигнал. Учить поддерживать высокий темп в движении.



2. Ловкость. У ребёнка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

3. Глазомер. Задачи по его воспитанию связаны с любым упражнением, которое выполняют дети на занятиях по физической культуре. Нужно учить детей измерять расстояние на глаз.

4. Гибкость. Определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.

5. Сила. Для дошкольников, свойственно преобладание тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. Задача, связанная с развитием силовых качеств это стимулирование увеличения мышц разгибателей, давать упражнения выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Так же следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие.

6. Выносливость. Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других.

7. Равновесие. Развивать равновесие у детей в различных упражнениях связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в упражнениях требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места.)

Требования к подбору физических игр и упражнений

Ловкость. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, соотносясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъёмы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер. Развивать глазомер можно при выполнении любых упражнений. При ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках -- точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель -- расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат

обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем -- глубокое приседание.

**Равновесие.** Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

**Сила.** Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

**Выносливость.** Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

### **Тестирование физических качеств дошкольников**

Выявлять уровень быстроты, ловкости, выносливости целесообразно в тех движениях, которыми дети достаточно свободно владеют, например, используя бег.

Быстрота определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния -- 10 метров. Выбирается прямая или асфальтовая дорожка с плотным земляным покрытием или асфальтовым длиной не менее 20 метров. До линии старта должно быть 4-5 метров разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером считается время бега от старта до финиша, не считая времени начального ускорения бега до стартовой линии и времени снижения скорости после финиша.

Ловкость выявляется:

1. Во время челночного бега, выполняемого на той же дорожке. Он включает бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На одной стороне кладётся два кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Дошкольнику предлагается игровое задание: взять один кубик, ребёнок бежит на другую сторону, кладёт кубик, бежит за вторым, его так же переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время затраченное на выполнение задания. Дети 5 лет мальчики 12,7 сек, девочки 13,0, 7 лет мальчики 10,5, девочки 11,0.

2. Обегание препятствий. Нужно обежать 8 предметов на подставке, расставленные с промежутком 1 метр друг от друга. До первого флажка и после последнего расстояние 1,5 метра, общая дистанция 10 метров. Мальчики 5 лет 7,2 сек., девочки 8,0; 7 лет мальчики 5,0, девочки 5,5.

Выносливость Е. Н. Вавилова предлагает тест на время выполнения ходьбы и бега на дистанции 300 метров. Выбирается прямая без уклона дорожка длиной 50 метров, обозначается линия старта (она же финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 метров, чередуя бег и ходьбу -- от старта до линии поворота идёт, затем бежит обратно и так повторяется ещё 2 раза. Так же тесты на количество приседаний, прыжков и бега на месте за 30 секунд, при этом пульс не должен увеличиваться более чем на 50 %. Пульс измеряется до и после тестирования.

Сила измеряется динамометром, каждое из контрольных упражнений ребёнок выполняет не менее 2 раз с промежутком для отдыха. Выбирается лучший результат из двух попыток, так же сила измеряется во время броска набивного мяча и прыжка в длину с места.

Методика комплексного обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста

Методика проведения диагностики основных видов движений

Бег. Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2—3 м дальше финиш-ной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включают секундомер, останавливают после пересечения ребенком линии фи-ниша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полета", прямолинейность бега.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется по очереди в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движение. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно-но, но воспитатель в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще даль-ше.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех по-пыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подго-товка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками впе-ред-вверх в момент отталкивания; "полет" - в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся впе-ред; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в высоту с места. При выполнении прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. вы-сота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется способом "согнув ноги". После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка. Длина разбега соот-ветствует 6—7 м и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания.

Качественные показа-тели: ускоряющийся разбег; энергичное отталкивание одной ногой; выпрямление толчковой ноги и вынос по-лусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания; вынос вперед почти пря-мых ног в "полете"; приземление на обе ноги с перека-том с пяток на всю стопу.

Бросание мяча вдаль. Обследование дальности ме-тания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка по-буждает к большей точности броска в заданном направ-лении. Предварительно она размечается (мелом) попереч-ными

линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим — показать, как его нужно выполнять. Ребенок производит 3 броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

исходное положение вполборота к направлению метания;

наличие замаха;

перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;

перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, во время броска;

энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Бросание мяча в цель. Навык метания в цель определяется количественным показателем. Ребенок 5 раз метает теннисный мяч в мишень с расстояния 3 м правой и левой рукой. Диаметр мишени 1 м (ядро 20 см, вокруг метки цветные кольца шириной по 10 см). Попадание в ядро оценивается 5 очками, в кольцо - оценка снижается на одно очко (по мере удаления от ядра).

Лазание. В качестве контрольного упражнения используется лазание по гимнастической стенке и канату или шесту (по выбору ребенка). Даются 3 попытки и записывается лучший результат. Фиксируется время влезания в секундах, а также высота, преодоленная ребенком, если он не может влезть на шест или канат более одного раза.

Качественные показатели лазания по гимнастической стенке чередующимся (переменным) шагом: перекрестная координация движений рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек; прямое положение корпуса и головы, ритмичность движения; сохранение перечисленных элементов техники при залезании.

Методика проведения диагностики физических и волевых качеств.

Быстрота. Тест: бег 10 м. На дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой срединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем 2—3 пробегания по несколько детей.

Мышечная сила кистей обеих рук. Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение — стоя, руки опущены. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить это задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Сила мышц спины, или становая сила. Измеряется становым детским динамометром. При измерении рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей, что достигается регулировкой при помощи съемной цепи станового динамометра. Ребенок становится на доску с ввинченным в планку крюком, сгибаясь в пояснице обеими руками берется за ручку динамометра, затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа. Измерение производится 2—3 раза в протокол записывается наибольшая величина. Точное измерения до 1 кг.

Скоростно-силовые качества. Данные качества ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое бросает двумя руками набивной мяч весом 1 кг. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Бросок выполняется из положения: спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

Ловкость. Определяется временем пробегания 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую слева. Дается две попытки. В протокол записывается лучший результат.

Выносливость. Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не почувствует усталость и не откажется сам бежать дальше. Фиксируется расстояние, которое преодолел ребенок, до момента перехода на ходьбу или остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка.

Гибкость. Она определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется не сгибая коленей, стараясь коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет в см от пола). Регистрируется то деление на линейке, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число, тем выше гибкость ребенка.

Статическое равновесие. Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Координация движений. Координация является показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения.

При проверке координации движений рук используются следующие упражнения:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Начать движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Начать движения правой рукой вперед-назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяя движения левой рукой вперед-назад. Направления движения противоположные.

Для проверки уровня развития координации рук и ног рекомендуются следующие задания:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнуть в колене левую ногу и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Детям прежде всего дается показ в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа. Внимание концентрируется на цели действия (координации). После этого предлагается вместе с педагогом проговорить программу двигательного действия. На технике выполнения внимание не акцентируется.

Диагностика волевых качеств.

Для тестирования волевых качеств дошкольников могут быть использованы контрольные упражнения, имеющие в основном игровую форму проведения.

Воля – сознательное усилие в преодолении преград на пути к цели, создание дополнительного мотива к действию, ее поддержание и укрепление.

Настойчивость — способность длительно, не снижая активности, стремиться к намеченной цели. Для ее выявления может использоваться игровое упражнение "достать погремушку". Для его выполнения между двумя стойками натягивается веревка, на которой висит погремушка. Высота для каждого ребенка устанавливается индивидуально с учетом высоты поднятых вверх рук с исходного положения, стоя на цыпочках, а также высоты выявленного ранее прыжка вверх с места. Ребенок подскакивает и бьет по погремушке рукой. Задание дается в такой форме: "Ты

должен прозвонить пог-ремушкой столько раз, сколько сможешь. Для этого нужно подпрыгнуть и ударить по погремушке рукой". Это упражне-ние ребенок выполняет на протяжении 3 мин. Фиксируется время, на протяжении которого ребенок активно подскаки-вает, количество попыток, поведение ребенка во время вы-полнения задания.

Решительность — уверен-ность в действиях, способность своевременно находить и принимать обдуманые решения, возникающие в игровых си-туациях. Для определения может быть использована подвижная игра "У мед-ведя во бору". По условиям игры на одной стороне площадки размещается "берлога" медведя. На расстоянии 30 м от нее делается разметка — дом, в котором "живут" дети. Со сло-вами: У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит,

дети подходят к "берлоге", после слова "рычит" — убегают.

Замечено, что часть детей не подходит близко к "медве-дю", а останавливается в пределах 3—4 м от него. С учетом этого обстоятельства определены правила игры, помогающие оценить решительность детей. Перед "берлогой" медведя проводятся три линии (кладут три разноцветные ступеньки), которые во время игры должны преодолеть дети. Первая — на расстоянии 1 м от "берлоги", условно она обозначает высокий уровень развития решительности. Вторая — на рас-стоянии 2 м. Она отвечает среднему уровню развития реши-тельности. Третья — на расстоянии 3 м. Условно она обоз-начает низкий уровень развития данного качества.

Фиксируется: расстояние, на котором остановились дети, ожидая сигнала к возвращению, а также поведение детей во время игры.

Выдержка — способность управлять своими действиями в условиях эмоционального возбуждения. Мо-жет способствовать игра "Лягушки и журавль". На земле чертится большой прямоугольник — это "болото". На одной стороне его на расстоянии 50 см друг от друга чертятся круги — "кочки" для лягушек. В стороне от "болота" обозначается "гнездо" журавля. Лягушки скачут в "болото" и двигаются по нему прыжками на двух ногах. На сигнал "Журавль!" они прыгают к своим "кочкам". Журавль идет большими шагами и стремится поймать лягушку. По условиям задания бегать в игре не разрешается. Показателем волевых усилий явля-ется выполнение игроками правил игры.

Фиксируется: время, на протяжении которого ребенок скачет на двух ногах, его поведение во время игры.

Можно использовать и физические упражнения, которые включают знакомые и доступные всем детям движения: при-седания, прыжки, поднимание и опускание рук, бег. Знакомость и доступность позволяет детям тратить меньше усилий на технику и качество упражнений и сконцентрировать вни-мание на выполнении требований задания.

Особенности выполнения упражнений:

1. Глубокое многоразовое приседание с произвольной скоростью. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выполнение (В.): низко присесть, вернуться в И.п., снова присесть, выпрямиться. Выполнять до тех пор, пока ребенок сам не остановится. Регистрируется время, количество приседаний и темп (на протяжении 10 мин).

2. Многоразовое перепрыгивание обеими ногами через набивной мяч — 20 см. И.п.: ребенок становится перед мя-чом, положение рук и ног произвольное. В.: перескочить через мяч, повернуться на 180° и опять перескочить через него. Выполнять до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Многоразовое поднимание и опускание набивного мяча (масса 1 кг). И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, в руках ребенок держит мяч. В.: поднять руки с мячом вверх, вер-нуться в И.п. Выполняется до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Бег. И.п.: произвольное. В.: длительный бег с произ-вольной скоростью.

Перед обследованием детям показывается и объясняется двигательное задание. Дается инструкция: "Будешь выпол-нять следующее упражнение (дается название и описание упражнения), постарайся это упражнение выполнить много раз. Когда почувствуешь усталость, можешь остановиться". Таким образом создается возможность самому ребенку регу-лировать разные параметры движений в соотношении с воз-можностями организма. В силу продолжительности действий детям дается только одна попытка.

В процессе выполнения четырех контрольных упражне-ний дети преодолевают трудности разного характера: дли-тельность упражнения (бег), количество повторов (приседа-ние), масса

поднимаемого предмета (мяча), высота преграды и т.д. Оцениваются разные показатели волевых качеств. Если принимать длительность физической работы в качестве ведущего показателя, то уровень развития целенаправленности и настойчивости будет оцениваться на протяжении выполнения всего задания. Считается, что чем больше времени ребенок может выполнять монотонное действие в однородных и тяжелых условиях, тем выше оценка уровня развития, его качеств воли — целенаправленности и настойчивости.

Вторым показателем оценки проявления целенаправленности и настойчивости является количество выполненных движений, или объем физической работы. Учитывается, что длительная двигательная деятельность не обязательно связана со значительными волевыми усилиями, так как ребенок может при этом выполнить небольшой объем физической работы. Имеется в виду, что в тех случаях, когда общее время выполнения упражнений у разных детей совпадает, более высокий уровень проявления волевых качеств характерен для того ребенка, который успевает сделать большее количество движений.

Показателем степени проявления волевого усилия в процессе выполнения упражнений, связанных с необходимостью преодоления нарастающих трудностей, служит также интенсивность физической работы. Она определяется по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Имеется в виду, что при легкой физической работе, т.е. небольшом напряжении, величина пульса изменяется незначительно. Выполнение детьми упражнений с максимальным напряжением вызывает у них более чувствительные сдвиги указанного показателя. Частота пульса измеряется на 10-секундном интервале. Регистрация ЧСС у детей осуществляется пальпацией. Пульс подсчитывается до начала (ЧСС1) задания и после его окончания (ЧСС2) на протяжении 3—5 мин. Кроме того, подсчитывается относительная частота сердечных сокращений:

ЧСС1-ЧСС2

ЧСС= ЧСС1

Таким образом, при выполнении контрольных упражнений создается возможность фиксировать количественные и качественные показатели волевых качеств.

Количественные показатели:

общая длительность выполнения упражнения (секунды, минуты);

общее количество движений на протяжении выполнения задания (число);

3) изменение ЧСС при выполнении заданий (уд/мин). Качественные показатели:

особенности поведения (стремится к более трудным заданиям, обращается за помощью, перенимает у товарища, проявляется активность, самостоятельность, придерживается правил, отказывается от выполнения задания);

языковые реакции (выполняет задание молча, сопровождается словами, жалуется на условия, болезнь и др.);

отношение к физическим упражнениям (проявляет интерес, стремится к лучшему результату, с желанием выполняет любое упражнение).

Диагностика двигательной активности.

1. Определение объема двигательной активности производится при помощи механического и электронного шагомера. Для измерения естественной дневной двигательной активности шагомер надевается всем детям и снимается в определенный временной диапазон (например, с 8 до 17 или 19). В этот день не следует стимулировать активность обследуемого ребенка, лучше предоставить ему полную свободу деятельности.

6Таблица 7. Примерные показатели двигательной активности детей в детском саду (при 9- часовом пребывании)

## Возр. периоды

Продолжительность

ДА

Объём

В течение дня, тыс. шагов

В организованной деятельности

%

ч

Средн.

Больш.

Малая

Физкультурные занятия в помещении, на воздухе, число шагов

Утренняя гимнастика, число шагов

2

60

4

4-6

6-8

Ниже4

800-1000

250-500

3

60

4

6-9

9-12

»6

900-1200

250-500

4

55

4

4-11

11-14

»7

1100-1500

350-600

5-6

50

3,5

10-15

15-18

»10

1300-1350

700-1200

Важным направлением физического воспитания является формирование достаточной двигательной активности у детей. Гиподинамию, или недостаток двигательной активности, следует рассматривать как фактор риска, отрицательно сказывающийся на здоровье, физическом и общем развитии ребенка. Потребность в движении у детей различна: есть дети большой, средней и малой подвижности. Следует помнить, что малая подвижность — отрицательный показатель, она объясняется нездоровьем ребенка, отсутствием условий для движений,



отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

Объективно оценить уровень двигательной активности можно по ее объему, продолжительности, содержанию.

2. Оценка индивидуальной подвижности ребенка возможна на основе данных, полученных методом наблюдения: необходимо наблюдать за ребенком в течение нескольких дней в часы самостоятельной деятельности и на занятиях, в том числе не связанных с физкультурой. Результаты наблюдений сравниваются с характеристиками двигательного поведения детей разной подвижности (табл. 5).

8 Помогут в оценке подвижности ребенка и простые игры-тесты:

1. «Игрушка». В групповой комнате, на участке воспитатель предлагает ребенку взять любую из предложенных игрушек: мяч, скакалку, коляску, куклу, мишку. Какую игрушку возьмет ребенок? Какие движения он выполняет в течение 5 минут? Гиперподвижный ребенок обычно выбирает игрушки и пособия для активных движений, малоподвижный – для спокойных.

2. «Движение». При тех же условиях предлагается мяч. Фиксируются все выполняемые движения в течение 5 минут.

3. «Круг». Ребенку предлагается поиграть с мячом в кругу (диаметром 2 м), не выходя за его пределы. Отмечается, какие движения выполняет ребенок? Удастся ли выполнить движения, не выходя за пределы круга?

4. «Пространство». В часы самостоятельной деятельности ведется наблюдение за деятельностью ребенка в групповой комнате. На листе бумаги со схемой размещения основных объектов (столы, шкафы и т. п.) фиксируется каждое перемещение ребенка с указанием способа перемещения (ходьба, бег, ползание и т. д.) и виды деятельности (рисует, рассматривает книги, выполняет физические упражнения и т. п.). Малоподвижный ребенок обычно использует небольшое пространство группы, двигательная активность его ограничена. Гиперподвижный ребенок двигается, почти не останавливаясь, без определенного вида деятельности.

Во время диагностики важно учитывать:

1. Индивидуальные возможности ребенка.

2. Особенности проведения диагностических тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

3. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми. Она включает спокойную ходьбу, постепенно переходящую в бег, легкий непрерывный бег в течение 1-1,5 мин., дыхательные упражнения.

4. Диагностические задания лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить радость от выполняемых упражнений.

5. В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (первое обследование – в сентябре, второе – в мае) руководителем по физическому воспитанию и воспитателями групп при участии методиста и медицинской сестры (при проведении теста на выносливость).

6. Первичное и повторное обследование должно проводиться в одинаковых условиях (на спортивной площадке, участке детского сада или в зале) в течение месяца. Желательно проводить диагностику физической подготовленности детей во время утренней прогулки. До начала обследования необходимо позаботиться о наличии оборудования (шагомеры, секундомер, рулетка, теннисные набивные мячи, сантиметр, планка с сантиметровой разметкой и др.) и местах проведения занятий (беговая дорожка, яма для прыжков, дорожка с разметками для бросания и метания мячей).

Оформление результатов диагностики:

Результаты диагностики физической подготовленности заносятся в протоколы обследований, где фиксируются количественные и качественные показатели выполняемого основного движения или физического качества (прил. 4).

После обследования руководитель по физическому воспитанию анализирует показатели каждого ребенка. Анализ по всем диагностическим тестам сводится в диагностической карте двигательного развития группы (прил. 5). Дети, выполнившие все основные диагностические

тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трех показателей) – к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи основных тестов ребенок имеет от трех и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Полученные показатели состояния здоровья, физического развития, двигательной активности и физической подготовленности детей систематизируются в групповой диагностической карте, которую совместно составляют медицинский персонал дошкольного учреждения, руководитель физического воспитания и воспитатель (прил. 6). Она помогает исключить усреднённый подход к оценке развития детей, способствует более чёткому определению приоритетов в содержании и методах индивидуального физического воспитания и в возрастной группе в целом.

Карта заполняется ежегодно в начале учебного года (диагностика физической подготовленности – 2 раза в год). Все полученные показатели сравниваются с таковыми предыдущего года. Таким образом, выходим на мониторинг, целью которого является наблюдение за здоровьем детей от поступления их в дошкольное учреждение до ухода в школу. Данные мониторинга помогут оценить эффективность действующей системы физического воспитания, дать объективную индивидуальную характеристику физической готовности ребенка к школе.

Связь физического воспитания с другими видами воспитания.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Различают следующие виды двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре:

- 1 Щадящий.
- 2 Оздоровительно-восстановительный.
- 3 Общей физической подготовки.
- 4 Тренировочный.
- 5 Поддержание тренированности и долголетия.

Режимы отличаются друг от друга задачами и контингентом занимающихся.

### **Программы образования дошкольников в области физической культуры**

Социальные перемены, произошедшие в нашем обществе за последнее десятилетие, создали предпосылки для широких экспериментов в дошкольных учреждениях. «Положение о дошкольном учреждении» предоставляет работникам системы образования самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы учебно-воспитательной работы.

*Классификация программ образования дошкольников в области физической культуры*

### **Программы образования дошкольников в области физической культуры**

В настоящее время в дошкольных учреждениях наряду с программой «От рождения до школы» широко используются новые программы «Детство», «Радуга», «Старт», «Здоровый дошкольник» и др.

Новые программы, реализуя принципы педагогики сотрудничества, предусматривают внедрение в дошкольные учреждения лично ориентированного стиля взаимодействия педагогов с детьми. Наряду со сходными положениями, современные программы дошкольных учреждений имеют отличительные особенности в подходах к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, которые целесообразно учитывать при их выборе.

Министерство образования и науки России регулярно информирует (в сборниках приказов, инструкциях и журнале «Дошкольное воспитание») работников системы образования о новых программах, получивших гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

Что касается «Программы воспитания и обучения в детском саду», то она не отменена, и многие педагоги продолжают использовать ее как рабочую основу (типовую программу), уточняя применительно к условиям своего детского сада.

Образовательные программы, используемые в дошкольных учреждениях по разделу «Физическая культура», подразделяются:

- На комплексные;
- Парциальные (оздоровительные, специализированные по физической культуре);
- Дополнительного образования.

### **Комплексные программы**

**Комплексные** (общеразвивающие) программы охватывают все разделы воспитания, в том числе – физическое.

К общеобразовательным программам, применяемым в настоящее время в дошкольных учреждениях, следует прежде всего отнести программы «Детство», «Радуга», «Истоки». В них в концентрированном виде нашли свое воплощение современные передовые взгляды на содержание и организацию дошкольного воспитания, в том числе на место и роль физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Многие годы основной программой, используемой в дошкольных учреждениях, была «Программа воспитания и обучения в детском саду» (1985), основанная на результатах многолетних исследований НИИ дошкольного воспитания АПН СССР и ряда ведущих кафедр дошкольной педагогики. До сих пор многие дошкольные учреждения используют ее в своей работе.

**«От рождения до школы».** Программа построена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей раннего и дошкольного возраста и охватывает все традиционно выделяемые стороны развития ребенка.

В соответствии с этой программой физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных занятиях, так и в повседневной жизни. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию у детей **культурно-гигиенических навыков**, правильной осанки.

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, игры в городки).

В программе акцентируется внимание на то, что правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле.

За время пребывания в детском саду дети должны:

- Научиться правильно прыгать с места и с разбега;
- Освоить разные виды метания, лазанья, движения с мячами;
- Четко, точно, ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как во время движения, так и стоя на месте.

**Программа «Детство».** Авторы программы, не отрицая значение физкультурных занятий в детском саду, не считают их ведущей формой работы. Количество занятий и их продолжительность данной программой строго не регламентируются.

Педагог самостоятельно определяет необходимость, содержание, способ организации и место в режиме дня, исходя из общедидактических требований к занятиям с дошкольниками и уровня развития детей.

Реализуется программа «Детство» в основном путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Вместе с тем в программе отмечается, что не следует заставлять ребенка заниматься: принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся **познавательном интересе** в этом возрасте.

В программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекуты в положении группировки, пытаются делать кувырок с поддержкой (при наличии условий, обеспечивающих безопасность выполнения упражнения и достаточной квалификации воспитателя).

**Программа «Радуга».** Она акцентирует внимание педагогов на взаимодействии взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.

Авторы программы считают, что рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня (2/3 длительности периода бодрствования). Обязательны ежедневные специально организованные **целенаправленные занятия** (классические физкультурные или музыкальные ритмические). В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части.

Для успешного физического воспитания авторы программы предлагают составить на каждого ребенка своеобразную **карту – прогноз** с разнообразной характеристикой состояния ребенка, его физического развития и двигательной активности. Составление такой карты требует совместного труда медицинских работников и педагогов групп, а также родителей.

**Программа «Истоки».** Программа направлена на обогащение – **амплификацию**, а не на искусственное ускорение – акселерацию развития.

В программе определены базисные характеристики личности. К ним относятся:

- Компетентность, вбирающая в себя результаты развития всех остальных базисных характеристик личности;
- Креативность и неразрывно связанная с ней способность к инициативности;
- Произвольность и самостоятельность, неотделимая от ответственности, безопасности и свободы поведения;
- Самосознание личности и способность к самооценке.

В программе «Истоке» выделены главные направления деятельности по организации физического воспитания детей. В разделе «Физическое развитие» раскрываются **основы физической культуры ребенка**, воспитания у детей потребности в физическом **самосовершенствовании**, в движении на базе «мышечной радости».

В программе впервые подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним **развития двигательных способностей**. Они соотнесены с определенными возрастными этапами, сенситивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

**Программа «Развитие».** Особенность программы заключается в том, что прежде всего она ориентирует педагогов обучать детей **способам получения новых знаний**, умений, навыков, а не просто на их усвоение. В данной программе имеется раздел «Одаренный ребенок».

Программа не содержит в себе раздела по физическому воспитанию детей, поэтому при организации физического воспитания дошкольников рекомендуется использовать «Типовую программу» или программу «Радуга». В 1998 г. были выпущены методические рекомендации «Воспитание здорового ребенка», подготовленные М.Д. Маханевой. Авторы программы «Развитие» представляют их как «необходимое дополнение к своей программе».

В методических рекомендациях дается **примерная сетка занятий** для детей различных возрастных групп, позволяющая сочетать их с необходимыми оздоровительными мероприятиями. Авторы программы «Развитие» предлагают всю работу по физическому воспитанию строить **с учетом физической подготовленности** и имеющихся отклонений в состоянии здоровья ребенка.

В методических рекомендациях отсутствуют такие разделы, как «Общие сведения по физической культуре», а также «Диагностика уровня физической подготовленности детей», но приведены **показатели**, по которым можно оценить эффективность работы по физическому воспитанию: перемена группы здоровья на более высокую, уровень развития детей по местным стандартам, выполнение основных движений: качественные и количественные характеристики по возрасту, физические качества (по тестам).

### **Парциальные оздоровительные программы**

В группу оздоровительных условно выделены программы, которые главным образом посвящены теоретическим и практическим аспектам оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Программы «Здоровье» и «Здоровый дошкольник» в первую очередь направлены на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега. Программы акцентируют внимание на необходимость реального взаимодействия медицинских работников и педагогов дошкольного учреждения.

**Программа «Здоровье».** Руководитель – В.Г. Алямовская. Это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника. Она включает в себя четыре основных направления:

- Обеспечение психологического благополучия;
- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Духовное здоровье;
- Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Направление «Группы здоровья» для дошкольников – система физического воспитания детей. Оно состоит из нескольких основных разделов:

- Организация двигательной деятельности;
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание;
- Планирование и организация физкультурных мероприятий;
- Диагностика физического развития;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся воспитателем, музыкальными работниками, физорганами и тренерами – специалистами.

Ряд занятий серии «Забочусь о своем здоровье» проводят медицинские сестры и массажист.

Алгоритм программы «Здоровье»: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Авторы считают, что пока у детей не появились потребность в движении, чувство «мышечного томления», не проявился интерес к спорту, не следует начинать специальных тренинговых занятий, хотя тренеры-специалисты и физорги должны работать с детьми с 2-летнего возраста, занимаясь с ними общефизической подготовкой.

**Программа «Здоровый дошкольник».** Автор – доктор медицинских наук, профессор Ю.Ф. Змановский. Программа нацелена на достижение «динамичного и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям здоровья детей, что

обеспечивается формированием комплекса функциональных систем, создающих оптимальный приспособительный эффект».

Программа носит **комплексный характер**, однако при ее реализации рассчитана преимущественно на **индивидуально-дифференцированный подход**. С этой целью для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического развития, двигательной подготовленности, объективные и субъективные «критерии» здоровья, характеристики биоритмологического профиля и соматотипа (конституции).

Основную отличительную особенность программы составляет преобладание **циклических**, прежде всего беговых, **упражнений** и особенно их комбинаций (бег, плавание, лыжи, велосипед и т.п.), во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости. Эти упражнения составляют основное содержание:

- Утренней зарядки;
- Ежедневных занятий по физическому воспитанию;
- Двух обязательных прогулок;
- Физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т.д.

### **Парциальные специализированные программы**

В группу специализированных программ входят программы по физической культуре, адресованные профессиональным руководителям и инструкторам физического воспитания дошкольных учреждений. Наиболее популярной из них является программа «Старт».

**Программа «Старт».** Разработана Л.В. Яковлевой, Р.А.Юдиной и Л.К. Михайловой. По мнению авторов программы, обследование двигательной деятельности детей обычно проводится без учета их природных наклонностей и способностей. И как следствие, всех обучают по одной программе с едиными требованиями по уровню их усвоения. В то же время многие движения, освоение которых по другим программам начинается со старшей группы, дети способны освоить в более раннем возрасте, начиная с 3-4 лет.

По мнению разработчиков программы, **задатки**, существующие у ребенка от природы, следует развивать как ключевое звено в цепи других необходимых дошкольнику физических качеств. Это принципиальный подход в физическом воспитании дошкольников, предлагаемый авторами программы. Для реализации данного подхода необходимо выявить **способности** каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта с тем, чтобы посредством их развивать и укреплять чувство удовлетворения от движения, а значит, воспитывать потребность в занятиях физической культурой, что в конечном счете и будет способствовать оздоровлению и закаливанию организма.

### **Программы дополнительного образования**

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая реакция. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. Программы дополнительного образования строятся с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

**«Са-Фи-Дансе».** Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений. Программа разработана Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой на кафедре гимнастики Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена и названа по именам разработчиков.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в дошкольном учреждении.

Структурная основа программы «Са-Фи-Дансе» представлена различными разделами, где основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в *танцевально-ритмическую гимнастику* входят разделы:

- Игро-ритмика;
- Игро-гимнастика;
- Игро-танец.

*Нетрадиционные виды упражнений* представлены:

- Игро-пластикой;
- Пальчиковой гимнастикой;
- Игровым самомассажем;
- Музыкально-подвижными играми;
- Играми-путешествиями.

Раздел *креативной гимнастики* включает в себя:

- Музыкально-творческие игры;
- Специальные задания.

Основной целевой установкой программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

**«Путешествие в Олимпию».** Программа олимпийского образования дошкольников (автор – С.О. Филиппова). Программа имеет целью *ознакомление* старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности и современности как достижения общечеловеческой культуры. Исходя из этого, программа ставит следующие задачи:

- Создать у детей представления об олимпийских играх как мирного соревнования, проводимого в целях физического совершенствования, в котором участвуют народы всего мира;
- Ознакомить дошкольников с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Основные теоретические сведения излагаются воспитателем *на занятии в группе* (один раз в месяц). Повторение основных теоретических положений, рассмотренных на занятии в группе, и закрепление знаний в сюжетной двигательной деятельности организуются руководителем физического воспитания на физкультурных занятиях (один раз в месяц).

Занятия в музее, изостудии, фильмотеке дополняют сведения об олимпийском движении, полученные детьми ранее.

Тематические физкультурные досуги способствуют созданию у дошкольников представлений о программе олимпийских состязаний через сюжетную двигательную деятельность. Закрепление знаний, сформированных у детей в течении года, планируется в конце года при проведении олимпийской недели, когда все педагоги, работающие с детьми (воспитатели, руководитель



изостудии, музыкальный руководитель), проводят занятия на олимпийскую тематику. Заканчивается олимпийская неделя театрализованным праздником «Малые олимпийские игры».

Все чаще в дошкольном учреждении можно встретить использование так называемых нетрадиционных программ. Авторы предлагают «разнообразить» физкультурные занятия включением в них элементов различных оздоровительных систем. Наибольшей популярностью пользуется *хатха-йога*, гимнастика *ушу*, *психогимнастика*. Однако использование непрофессионалом медитации может принести вред дошкольнику. Но самое главное, ему не останется на физкультурном занятии времени побегать и попрыгать. В связи с этим нетрадиционные методики развития ребенка могут реализовываться в дошкольном учреждении как дополнительные образовательные услуги, проводимые с согласия родителей и под контролем медицинских работников.