

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УЧЕБНИК

Под редакцией С. О. ФИЛИППОВОЙ

Рекомендовано

*Федеральным государственным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
в качестве учебника для студентов, обучающихся
по специальности «Дошкольное образование»*

*Регистрационный номер рецензии 449
от 4 октября 2010 г. ФГУ «ФИРО»*

5-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

УДК 37.037:373.2(075.32)

ББК 74.100.5я723

Т338

Авторы:

Филиппова С. О. (глава 1,8, разделы 2.1, 2.2, 3.1.1,3.3,3.4, 4.1.1,4.5, 5.1, 6.4, 7.1),
Каминский О. А. (разделы 3.1.2, 3.4, 5.1), Лукина Г. Г. (разделы 3.2., 4.1.2, 6.1—6.3),
Петренкина Н. Л. (разделы 4.2, 5.2,7.2), Соловьева Т. В. (разделы 4.2,7.2),
Потапчук А. А. (разделы 6.1—6.3), Волосникова Т. В. (раздел 2.3),
Митин Е. А. (глава 8), Митин А. Е. (глава 8, разделы 2.4, 4.5),
Бауэр О. П. (разделы 3.1.3, 3.1.4,3.1.5, 4.2—4.4), Кипрушина И. И. (раздел 3.2)

Научный редактор —

С. О. Филиппова — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой
оздоровительной физической культуры Российского государственного педагогиче-
ского университета им. А. И. Герцена

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по научной
работе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института
физической культуры А. Г. Комков;
преподаватель методики физического воспитания Педагогического колледжа № 8
Санкт-Петербурга Т. А. Гусева

Теоретические и методические основы физического вос-
Т338 питания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

ISBN 978-5-4468-0180-0

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образова-
тельным стандартом по специальности «Дошкольное образование» и является
частью учебно-методического комплекта. Может быть использован при изуче-
нии профессионального модуля ПМ.01 «Организация мероприятий, направлен-
ных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития» (МДК 01.02).

В учебнике изложены теоретические основы физической культуры де-
тей дошкольного возраста и методика организации физкультурно-оздоров-
ительной работы в дошкольном учреждении.

Для студентов учреждений среднего профессионального образования.
Может быть полезен педагогам ДОУ и родителям.

УДК 37.037:373.2(075.32)

ББК 74.100.5я723

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

- © Филиппова С. О., Каминский О. А., Лукина Г. Г. и др., 2007
- © Филиппова С. О., Каминский О. А., Лукина Г. Г. и др., 2012,
с изменениями
- © Образовательно-издательский центр «Академия», 2012
- © Оформление. Издательский центр «Академия», 2012

ISBN 978-5-4468-0180-0

Уважаемый читатель!

Данный учебник является частью учебно-методического комплекта по специальности 050144 «Дошкольное образование».

Учебник предназначен для изучения профессионального модуля «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие» (МДК.01.02).

Учебно-методические комплекты нового поколения включают традиционные и инновационные учебные материалы, позволяющие обеспечить изучение общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Каждый комплект содержит в себе учебники и учебные пособия, средства обучения и контроля, необходимые для освоения общих и профессиональных компетенций, в том числе и с учетом требований работодателя.

Учебные издания дополняются электронными образовательными ресурсами. Электронные ресурсы содержат теоретические и практические модули с интерактивными упражнениями и тренажерами, мультимедийные объекты, ссылки на дополнительные материалы и ресурсы в Интернете. В них включен терминологический словарь и электронный журнал, в котором фиксируются основные параметры учебного процесса: время работы, результат выполнения контрольных и практических заданий. Электронные ресурсы легко встраиваются в учебный процесс и могут быть адаптированы к различным учебным программам.

Учебно-методический комплект разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования с учетом его профиля.

Учебник предназначен для студентов учреждений среднего профессионального образования, изучающих дисциплину «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста».

Он состоит из восьми глав, каждая из которых отражает профессиональные компетенции в деятельности педагога, организующего двигательную деятельность детей дошкольного возраста.

В главе 1 определены цель и задачи занятий физическими упражнениями в детском возрасте, раскрыты принципы образования дошкольников в области физической культуры, дано обоснование средств и методов физического воспитания, используемых при работе с детьми дошкольного возраста.

В главе 2 представлена система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, дана характеристика программ по физической культуре и описана деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

В главе 3 характеризуется методика обучения детей движениям, развития у них двигательных способностей, а также воспитания положительных качеств личности.

В главе 4 дана характеристика различных форм занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Особое внимание в ней уделено физкультурному занятию.

В главе 5 освещена технология построения образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении, в частности технология планирования физкультурно-оздоровительной работы и технология контроля физической подготовленности дошкольников.

В главе 6 раскрываются особенности развития организма детей и этапы формирования у них движений. В ней также представлены технологии контроля здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Глава 7 знакомит студентов с возможностями реализации индивидуально-дифференцированного подхода в организации занятий

физическими упражнениями с детьми, а также с особенностями реабилитационной и коррекционной работы в дошкольном учреждении.

В главе 8 описываются особенности, процедура организации и проведения исследовательской работы в данной области науки, материал этой главы готовит студентов к выполнению курсовых и квалификационных работ.

При подготовке учебника была использована учебная и научно-методическая литература, ставшая классикой в области физической культуры и дошкольной педагогики, в первую очередь следующие издания: А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (1978); Т. И. Осокина «Физическая культура в детском саду» (1978); Э. С. Вильчковский «Развитие двигательной функции у детей» (1983); «Теория и методики физического воспитания» под ред. Б. А. Ашмарина (1990); «Теория и методика физической культуры» под ред. Ю. Ф. Курамшина (2003).

В учебнике также отражены результаты других научных исследований (в частности, касающиеся вопросов формирования пололевого поведения детей в процессе занятий физическими упражнениями, организации занятий с детьми, имеющими отклонения в физическом и интеллектуальном развитии, использования инновационных педагогических и оздоровительных технологий и т. п.).

Темы, достаточно полно освещенные в пособиях прошлых лет и легкодоступные для изучения, в данном учебнике представлены в сокращенном виде (например, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня). В постраничных сносках к тексту указаны дополнительные источники для изучения этих вопросов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

В педагогической науке понятие рассматривается как система обобщенных знаний о конкретном явлении, в котором отражены существенные признаки, отличающие данное явление от всех других. Каждая научная дисциплина разрабатывает свой, присущий ей свод понятий, т. е. понятийный аппарат.

Таблица 1. Основные понятия

Понятие	Определение
Физическая культура	Деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека
Физическое воспитание	Педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека
Физическая рекреация	Обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры
Двигательная реабилитация	Специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний

Теория и методика физической культуры дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке (табл. 1).

1.1.1. Образование в области физической культуры

Образование есть создание образа человека в процессе обучения, воспитания и развития.

При этом образование

- во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков — показатель готовности человека использовать свои способности;
- во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния.

Таким образом, *образование в области физической культуры* — это готовность ребенка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

1.1.2. Физическое развитие

В последние годы в педагогической науке изменилось отношение к понятию «развитие». Оно приобрело более широкий смысл, в некоторых случаях подменяя понятие «образование». Данный подход вызван стремлением к установлению единообразия понятий.

Однако в физической культуре такое смещение акцентов нецелесообразно, так как исторически сложившееся понятие «физическое развитие» понимается как процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей. И поэтому лишь косвенно может характеризовать такие понятия, как «образованность» и «физическая культура личности».

В физической культуре приняты также понятия: движение, физическое упражнение, двигательный навык, двигательные способности, физическая подготовка (табл. 2).

Таблица 2. Основные термины

Термин	Основная характеристика
Движение	Как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют <i>двигательное действие</i>
Физическое упражнение	Двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
Двигательный навык	Приобретенная на основе знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности
Двигательные способности	Совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне. Двигательную способность можно определить как свойство или совокупность свойств, проявляющихся в процессе двигательной деятельности и определяющих ее эффективность
Физическая подготовка	Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Результатом физической подготовки является <i>физическая подготовленность</i>

На протяжении многих лет в научно-методической литературе использовался термин «физические качества». Часто термины «двигательные способности» и «физические качества» употребляются как тождественные.

Категория **«качество»**, как указывает Ю. Ф. Курамшин, всегда употребляется применительно к какому-либо предмету и выражает его существенную определенность, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Следовательно, физические качества человека как некоторые характеристики двигательных возможностей человека следует рассматривать применительно к уровню проявления двигательных способностей, т. е. о них можно судить на основе уже реализованных способностей человека.

По существу, физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных двигательных способностей, их определенности, своеобразия, значимости.

Следует отметить, что одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать одно из них. Например, в основе качества «ловкость» лежит проявление многих способностей: координационных, скоростных, силовых и др. Проявление скоростно-силовых способностей находит свое отражение не только в качестве «сила», но и в качестве «быстрота».

В настоящее время в научно-методической литературе используются разные термины, обозначающие одни и те же понятия. По вопросам физической культуры детей дошкольного возраста часто употребляют термин «**воспитание физических качеств**» или «**воспитание двигательных способностей**», предполагая использование специальных средств и методов для их дальнейшего совершенствования в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие «воспитание» употребляется в педагогике по отношению к человеку в целом или к определенным чертам личности (нравственным, волевым), формирование которых происходит в процессе ее социализации. Однако качественная сторона двигательных действий уже проявляется в элементарной форме у грудных детей в безусловных рефлексах, т. е. она в определенной степени «закодирована» у человека с момента его рождения. Поэтому, как справедливо утверждал Б. А. Ашмарин (1979), в этом случае более подходит термин «**развитие**», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение того, чем обладает человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

1.2.1. Оздоровительные задачи

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости их организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т. е. **закаливания**.

Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного **развития всех мышечных групп**.

У детей с дошкольного возраста необходимо развивать **двигательные способности**, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Большое внимание должно уделяться привитию **навыков гигиены** занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей.

1.2.2. Образовательные задачи

Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону образования — дидактическую и направлена на процесс обучения: **формирование двигательных навыков** и **освоение специальных знаний**.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию.

Использование прочно сформированных навыков позволяет **осмысливать задачи**, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности.

Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для **дальнейшего совершенствования** их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети **должны знать** о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за спортивной одеждой и обувью и т. д.

1.2.3. Воспитательные задачи

С раннего возраста у детей важно воспитывать **любовь к занятиям** физическими упражнениями, **интерес** к спорту.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового **воспитания**. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка.

Нужно стремиться, чтобы дети умели **творчески пользоваться** приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс образования дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы **одновременно решались задачи** оздоровления, обучения и воспитания.

1.3. ПРИНЦИПЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах. Все принципы можно условно объединить в три группы:

- общие принципы образования дошкольников в области физической культуры;
- принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении;
- принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Схема 1. Классификация принципов образования дошкольников в области физической культуры



Этими принципами обязан руководствоваться любой педагог, организующий двигательную деятельность дошкольников. От его деятельности зависит полнота реализации каждого из них (схема 1).

1.3.1. Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся следующие:

- гуманизации образования;
- демократизации образования;

- гуманитаризации образования;
- вариативности образования;
- региональной специфики образования;
- развивающего характера образования;
- непрерывности образования.

Физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребенка — основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы физкультурно-оздоровительной работы.

Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры предполагает построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов. Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья. Планируя работу с дошкольниками, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать адекватность избранных форм, средств и методов физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников в области физической культуры. Высокие конечные показатели здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными могут быть получены только при профессиональном анализе двигательных возможностей детей данного возраста.

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в мире движений; поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований и игр. Ребенок должен ощутить себя в центре педагогической системы.

Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач об-

разовательного процесса, двигательных предпочтений детей, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желания родителей и т. д.

Принцип региональный специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития. Все это призвано способствовать совершенствованию социально-биологической адаптации детей. Реализация данного принципа обусловлена достижениями этнопедагогике физического воспитания и регионоведения в области физической культуры.

Принцип развивающего характера образования предусматривает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка.

В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития.

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания. Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве.

1.3.2. Принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении

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

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью».

Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции:

- во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни;
- во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы.

В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку.

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу — один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации.

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети.

Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в

частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

1.3.3. Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие:

- научности;
- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности;
- индивидуализации.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого — к сложному; от менее трудного — к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при форми-

ровании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

1.4. СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Основное средство физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы.

1.4.1. Физические упражнения

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие:

- они улучшают его общее и сиюминутное физическое состояние;
- способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в поиске тех физических упражнений, в наибольшей степени отвечающей педагогической задаче, решаемой на конкретном занятии. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классов и категорий физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости, и т.п.);
- по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.).

Помимо общих существуют так называемые частные классификации физических упражнений: в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физио-

Схема 2. Классификация физических упражнений, используемых на занятиях с дошкольниками



логии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку. Все упражнения согласно ей подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм (схема 2).

1.4.2. Естественные силы природы

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) **усиливают эффективность влияния физических упражнений** на организм ребенка. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении у детей:

- возникают положительные эмоции;
- больше поглощается кислорода;
- увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. Оказывая на него всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивают комплексное закаливание, а значит, способствуют укреплению здоровья.

В результате упражняется терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как **самостоятельное гигиеническое средство**. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

1.4.3. Гигиенические факторы

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

В первую подгруппу входят **средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка** вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Вторую подгруппу составляют **средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями**: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний.

Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении.

Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы.

В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.).

С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше време-

ни на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

1.5. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *méthodos* — способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка.

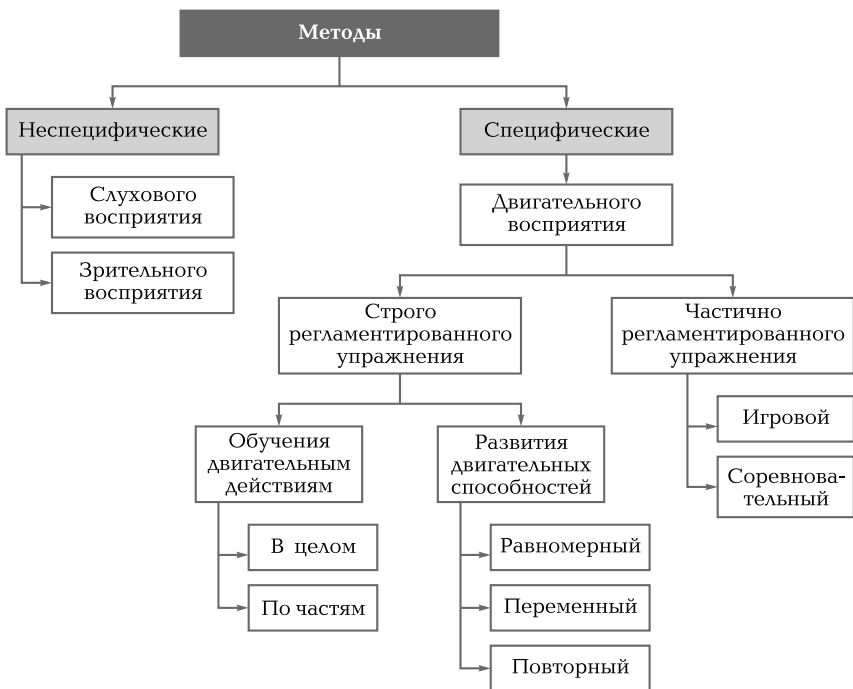
В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью **методических приемов**, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными приемами:

- показом упражнения в профиль или анфас;
- показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Причем чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. В то же время каждый методический прием используется только в частных случаях, а значит, и применяется гораздо реже.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них утрачивают свою значимость, видоизменяются, творчеством педагога создаются новые. Различие в уровне преподавания зависит от объема методических приемов, которыми владеют педагоги.

Схема 3. Классификация методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками



Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть **методикой**.

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников.

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими (схема 3).

1.5.1. Методы слухового восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: **смысловую**, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и **эмоциональную**, позволяющую воздействовать на чувства ребенка (схема 4).

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т.д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения.

Схема 4. Методы слухового восприятия



Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется *при разучивании упражнений*. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет *вопросно-ответную форму*. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится *после выполнения* какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть *односторонним*, когда его проводит только педагог, или *двусторонним* — в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- предупреждения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на *воспитывающую* (регулирующую поведение детей) и *обучающую* (определяющую качество выполнения движений).

Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под **командой** понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т.д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу *основных способов прямого руководства* (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками.

Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами:

- голосом с применением счета («раз — два — три — четыре»);
- счетом в сочетании с односложными указаниями («раз — два — наклон — четыре»);
- только односложными указаниями («вдох — вдох — выдох — выдох»).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

1.5.2. Методы зрительного восприятия

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к *частичному показу*, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно *вызывать словом его образ*, активизируя при этом мышление ребенка.

Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать *в разных плоскостях*, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеofilmов используется *для уточнения техники* физических упражнений.

Наглядные пособия целесообразно показывать *в свободное от занятий время*. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильно выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

1.5.3. Методы двигательного восприятия

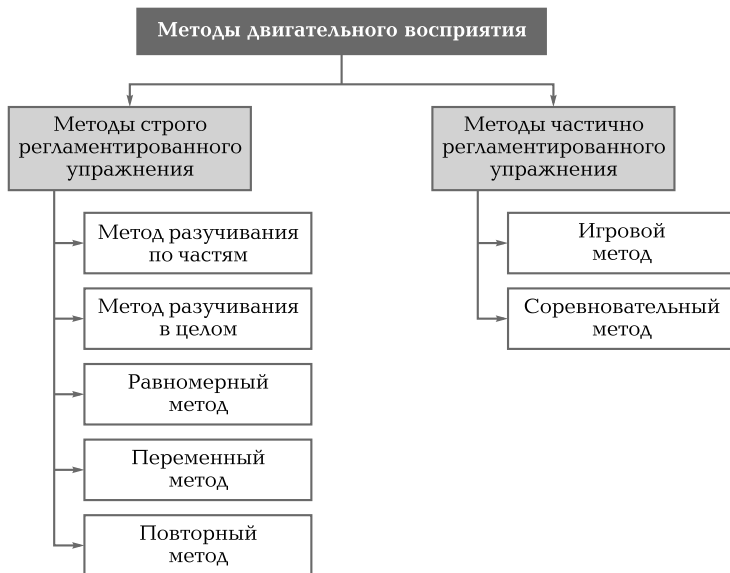
Данные методы основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:

- строго регламентированного упражнения;
- частично регламентированного упражнения (схема 5).

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения характеризуются много-

Схема 5. Методы двигательного восприятия



кратным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т. п. В результате этого появляется возможность *избирательно* осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться *при обучении* двигательным действиям (в целом и по частям) и *при развитии* двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки,

дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется *при освоении общеразвивающих упражнений* и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчлнить действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Использование *принудительно-облегчающего упражнения*, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие.

Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения.

Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве *звуковых ориентиров* используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку.

При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интен-

сивностью (25—75 % от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.

Равномерный метод применяется в основном *в упражнениях циклического характера* (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным *варьированием нагрузки* в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Переменный метод применяется *в циклических и ациклических упражнениях* (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие **повторного метода** наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются *на этапе совершенствования*, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».

Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широ-

кое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала.

Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

1.5.4. Соотношение используемых методов

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

На первом этапе обучения проводится **первоначальное разучивание упражнения**, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают **имитация, зрительные, слуховые ори-**

ентирь. Словесные методы используются в виде коротких указаний.

Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — **закрепление навыка и совершенствование его техники**, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте характеристику задач образования дошкольников в области физической культуры.
2. Дайте характеристику принципов образования дошкольников в области физической культуры.
3. Какие средства используются в физическом воспитании дошкольников?
4. Дайте классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.
5. В чем состоят особенности использования методов строго регламентированного упражнения у дошкольников?
6. В чем отличия игрового метода от соревновательного?

ЛИТЕРАТУРА

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.

Педагогика физической культуры: учеб. пособие / под ред. Б. А. Ашмарина и Л. К. Завьялова. — СПб., 1999.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие. — М., 2001.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М., 2003.

Теория и методики физического воспитания: учебник для студентов фак. физической культуры / под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.

Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие. — М., 1998.