

СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР по лёгкой атлетике №1 Невского района

Методическая разработка

**«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Санкт-Петербург.

2015 год

План работы:

Введение	3
Глава 1. Физическое воспитание детей	4
1. 1. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста	5
1. 2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего дошкольного возраста	7
Глава 2. Задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста	12
2. 1. Оздоровительные задачи	13
2. 2. Образовательные задачи	16
2. 3. Воспитательные задачи	19
2. 4. Вторая младшая группа	21
2. 4. 1. Занятия физическим воспитанием с детьми младшего дошкольного возраста	22
2. 4. 2. Строевые упражнения	23
2. 4. 3. Общеразвивающие упражнения для детей младшего дошкольного возраста	23
2. 4. 4. Основные движения для детей младшего дошкольного возраста ...	24
Глава 3. Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью ...	27
3. 1. Оздоровительная направленность	28
3. 2. Воспитательная направленность	33
3. 3. Образовательная направленность	35
3. 4. Формы занятий	42
Выводы	44
Список литературы	45

Введение

Физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога – специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и др. общепедагогическими принципами и др.).

Физическое воспитание тесно связано с физическим развитием человека. На каждом уровне жизни у человека изменяются морфофункциональные свойства организма. Это нужно учитывать при физическом воспитании индивида. (Л. П. Матвеев, 1991).

Направленное использование физической культуры на протяжении первых семи лет жизни, осуществляемое специальными дошкольными учреждениями, является начальным и очень важным звеном системы физического воспитания. (Ю. Ф. Курамшин, 1999).

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствует формированию моральных качеств и волевых черт личности.

Главная цель физического воспитания детей дошкольного возраста – это формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма.

Главной задачей полноценного физического воспитания является формирование правильной осанки, формирование двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающие движения

неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров и анализаторов.

Таким образом, программа дошкольного образования “физическое развитие и здоровье” в одинаковой степени должна быть нацелена и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие ребенка (М.М. Безруких 2001г.)

Глава 1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание-это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, а также воспитание физических качеств.

В период дошкольного детства интенсивно развиваются функции всех органов, включая и кору головного мозга, высшую нервную деятельность. Этому сопутствует одновременное развитие психики детей. Постепенно формируются эмоции, ощущения, восприятия, память, внимание, мышление, речь.

Целенаправленный воспитательный процесс обеспечивает ребенку нормальное нервно-психическое состояние, положительные эмоции, развитие жизненно важных движений. Все это содействует единству физического и психологического развития ребенка, оптимальному формированию его личности.

Для здорового состояния организма, его нормального роста и развития важнейшее значение имеет обмен веществ - основное условие жизни. Регуляция процессов обмена у ребенка в продолжение многих лет существенно отличается от той, которая наблюдается у взрослого. Нервная система в функциональном отношении характерна неустойчивостью. Резкие изменения возбудимости нервных клеток обуславливают

значительные колебания интенсивности обмена веществ и его большую зависимость от воздействия различных факторов внешней среды. Поэтому необходимо создать оптимальные условия для детей, их полноценного физического и психического развития. (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972).

1.1. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.

По биологическим признакам и некоторым педагогическим соображениям дошкольный возраст подразделяется на ступени (табл. 1.). Возрастная периодизация детей дошкольного возраста имеет большое значение, так как отражает ступени биологического развития и облегчает построение системы физического воспитания – определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста

Таблица 1.

Годы жизни	ПЕРИОДЫ		Группы
	По биологическим признакам	По педагогическим соображениям	
1-10 дни	Новорожденный	Дошкольный возраст	Первая
1 год	Грудной возраст		
2 год	Раннее детство		Вторая
3 год			Первая младшая
4 год			Вторая младшая
5 год	Первое детство		Средняя

6 год			Старший	Старшая
7 год			возраст	Подготовительная

Дошкольный возраст является важным периодом физического развития и формирование личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма (например, за первый год жизни рост ребенка увеличивается на 50%, а к семи годам почти втрое), а с другой - незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям. (Ю. Ф. Курамшин, 1999).

Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в дошкольном возрасте приводит к нарушению развития детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень подготовленности к школе. (Ю. Ф. Курамшин, 1999).

Детский возраст, охватывающий значительный период жизни человека, - это время интенсивного формирования и роста тела, развития способностей, становления личности.

Вместе с тем это и период огромных возможностей для осуществления положительных воздействий на развитие детей средствами физического воспитания. Именно в этом возрасте имеются особенно благоприятные условия для всестороннего, гармонического физического развития, образования и воспитания. (А. В. Кенеман, 1985).

Рассматриваемый нами возраст – три-четыре года – приходится на переходный период от преддошкольного к дошкольному, поэтому данный возрастной период имеет особую важность в аспекте интеллектуального развития ребенка. Очень важно научить малыша творчеству, развивать его способности в этой области. (Андрей и Ольга Дружинины, 2003).

1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего дошкольного возраста.

Третий год жизни – год завершения раннего детства, ясельного возраста. Это период физического укрепления, быстрого развития психики и формирования основных черт личности ребенка. (М. П. Дерюгина, 1994).

В этот период интеллект ребенка начинает развиваться значительно быстрее, чем в первые годы жизни причем данный процесс во много связан с физиологическими изменениями в организме ребенка. (Андрей и Ольга Дружинины, 2003).

За третий год величина тела ребенка увеличивается на 7 см и к концу года достигает у мальчиков 91-101 см, у девочек 91-99 см. Прибавка в массе на третьем году - около 2,5 кг. Средняя масса в три года мальчики – 14,5-15,5 кг, девочки – 13,8-15,8 кг.

На третьем году жизни заметно нарастает качественная сторона изменений органов и систем ребенка. Ускоренно (а иногда и чрезмерно) развивается лимфоидная ткань, ответственная за невосприимчивость к различным инфекциям.

Совершенствуются функции всех органов, что делает ребенка физически более выносливым. Прежде всего, увеличивается предел работоспособности нервной системы.

На третьем году жизни решающее значение в развитии психики имеют воспитательные мероприятия, направленные на совершенствование психики и психических действий.

Четвертый год жизни знаменует начало дошкольного периода. В связи с этим некоторые родители главный акцент делают на воспитательные мероприятия, обучение и дальнейшее развитие психики. Но это не совсем правильно. Физическое развитие ребенка, состояние его здоровья в этот период по-прежнему требует самого пристального внимания.

Мышечная система в этом возрасте развивается не равномерно. Крупные мышцы развиты хорошо, мелкие (кистей, пальцев) еще слабые и быстро устают. Хрящевая ткань усиленно заменяется костной. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп. Но в целом кости пока не достаточно крепкие. (М. П. Дерюгина, 1994).

Психическое развитие детей на третьем году жизни в целом характеризуется активной направленностью на выполнение действий без помощи взрослого, т. е. дети стремятся к самостоятельности. Кроме того, у двух – трех летнего ребенка происходит дальнейшее развитие наглядно – действенного мышления и формируется появление элементарных суждений об окружающем.

В это же время образуются новые формы взаимоотношений между самими детьми в коллективе: они постепенно переходят от одиночных игр и игр «рядом» к простейшим формам совместной игровой деятельности.

В этом возрасте ребенок в состоянии овладеть умениями, которые оказывают огромную роль на его дальнейшее поведенческое, интеллектуальное и личностное развитие. Имеется в виду способность малыша понимать и активно пользоваться языком в общении с людьми – разговаривать.

С помощью постоянного речевого взаимодействия со взрослыми и со сверстниками ребенок двух – трех лет из биологического существа по всем поведенческим и психологическим качествам постепенно превращается в человека, а позже – в личность. Развитие познавательных процессов и речи поможет малышу ускоренно приобретать знания, усваивать нормы и формы общечеловеческого поведения.

Примерно к этому возрасту, ребенок самостоятельно начинает осознавать, что все в окружающем мире имеет свои названия. И через речь, которой он пользуется в этом возрасте, он получает прямой доступ к важнейшим достижениям человеческой материальной и духовной культуры. Через речевое общение с родителями и другими людьми ребенок приобретает в десятки раз больше информации об окружающей деятельности, чем с помощью всех других, данных ему от природы органов чувств.

На третьем году жизни ребенок также уже способен различать такие простые формы, как круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник и другие, а также все основные цвета спектра (желтый, красный, зеленый, оранжевый, синий, фиолетовый).

К трем годам у ребенка окончательно складывается мыслительная деятельность, а также способность к обобщениям. Он уже в состоянии использовать приобретенный опыт в новых ситуациях и устанавливать связи между предметами и явлениями путем экспериментирования, он может запоминать их и использовать при решении более сложных умственных задач.

Основную роль в совершенствовании всех этих способностей в трехлетнем возрасте играет восприятие ребенка. От восприятия зависит улучшение и памяти, и речи, и мышления, и движений.

В этом возрасте ребенок способен решать простейшие задачи в уме, но еще отстаёт в способности решать задачи практического характера.

Ребенок может почти безошибочно абстрагировать и выделять форму и цвета различных предметов.

К трем годам у ребенка речь только начинает связываться с мышлением. В этом возрасте ребенок еще не воспринимает сложные речевые конструкции.

Начало формирования у ребенка наглядно-образного мышления приурочено к концу раннего возраста, к трем – четырем годам, и по времени обычно совпадают с двумя важными событиями в жизни ребенка: становлением элементарного самосознания и началом развития способности к произвольной саморегуляции. Все это сопровождается достаточно развитым воображением у малыша. Если изначально (на стадии наглядно - действенного мышления) ребенок имеет возможность познавать мир, решать задачи, наблюдая за миром и производя реальные действия с предметами, находящимися в поле его зрения, то позже у ребенка появляются образы, этих предметов и возникает способность оперировать ими.

В конечном итоге образ предмета может быть назван и поддержан в сознании ребенка не только внешними предметами сигналами, но и произнесенным словом, Это означает переход от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению, который, в свою очередь, предшествует и подготавливает почву для становления к концу дошкольного возраста высшей формы мышления – словесно-логической.

Третий год жизни – период интенсивного развития самостоятельности у ребенка. Промедление в ее формировании приводит к появлению у детей капризов, упрямства или лени: ребенок надеется, что все для него должны делать взрослые, родители.

С самого раннего возраста малыша нужно учить, учить всему. И прежде всего трудиться преодолевать трудности, воспринимать окружающий мир, думать, т. е. решать практические, интеллектуальные, нравственные

задачи, а также владеть речью как способом общения и познания, средством усвоения новых знаний. Умений и вместе с тем регуляции действий.

Кроме того, что ребенка необходимо многому учить, его необходимо разносторонне развивать. Для успешного физического развития очень важен правильно подобранный вместе с ребенком режим дня, в котором есть необходимое время для труда, прогулок, занятий и т. п. Для психического развития важно создать благоприятную обстановку внутри семьи, установить доверительные отношения между родителями и ребенком.

Между тем если отбросить иронию, этот период в интеллектуальном развитии ребенка – один из самых важных и самых значительных. Это один из основных видов самостоятельной работы дошкольника.

Основной сферой творческой деятельности ребенка четвертого-пятого года является рисование, именно ему дети и родители уделяют особое внимание. Ребенок каждый день узнает много нового, получает огромное количество положительных и отрицательных эмоций. Свое видение окружающего мира – мира людей и мира предметов – малыш воплощает в рисунках. Очень часто родители относятся к этому виду детского творчества несерьезно, они считают рисунок ребенка незначительной, банальной вещью, в то время когда именно рисунок может дать родителям огромное количество сведений не только о наклонностях и талантах собственного малыша, но и об уровне его интеллектуального развития.

В современной психологии существует достаточно большое количество методик выявления уровня развития ребенка через его рисунок. Одной из таких методик является «Кинетический рисунок семьи» - этот тест помогает родителям и психологам выявить отношение малыша к родителям и другим членам семьи. По тому, как он располагает фигурки на листе, как проводит контуры, как разукрашивает и разукрашивает фигуры

вообще, опытный психолог может не только сказать об эмоциях ребенка, но и определить уровень его психического и интеллектуального развития. (А. Дружинин, О. Дружинина).

До полутора лет весь позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, т. е. нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Поэтому физические упражнения для младших дошкольников подбирают так, чтобы нагрузка распределялась на все части тела равномерно. (В. В Гербова, 1981).

Глава 2. Задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста.

Наиболее важным разделом, работы с детьми дошкольного возраста является правильная организация физического воспитания. Общие задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста следующие:

- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма;
- Обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
- Развитие движений;

- Обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков. (Л. Д. Глазырина, 2001).

Воспитывать интерес к жизни и деятельности окружающих людей, к явлениям природы. Воспитывать умение сосредоточить внимание на предметах и явлениях ближайшего окружения.

Развивать способность устанавливать простейшие связи между воспринимаемыми предметами и явлениями.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Проводить ежедневно утреннюю гимнастику продолжительностью 5 – 6 мин.

Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий.

Упражнять в ходьбе на лыжах, скольжениям по ледяным дорожкам, катании на санках, трехколесном велосипеде. (М. А. Васильева, 1987).

Задачи физического воспитания в дошкольном детстве, сохраняя общую целевую направленность, конкретизируются с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.

В дошкольном возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

2.1. Оздоровительные задачи.

Определяя задачи физического воспитания, следует учесть, что дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием, но органы и системы работают еще несовершенно, слабо развиты защитные

функции организма. Дети более подвержены неблагоприятным влияниям внешней среды, у них легко возникают различные заболевания. Поэтому главной задачей физического воспитания детей этого возраста является охрана жизни и укрепления здоровья. (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972).

В дошкольном возрасте особенно необходимо заботиться о развитии дыхательной системы. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, и в результате дыхание резко нарушается. Кроме того, у детей слабо развита дыхательная мускулатура. Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ткани легких очень нежны и функционально еще не созрели. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. Подвижность грудной клетки ограничена.

В связи с указанными особенностями дыхательной системы детей возникает необходимость научить их дышать через нос.

У детей дошкольного возраста следует также укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, устойчивость ритма дыхания, жизненную емкость легких.

Учитывая особенности работы сердечно-сосудистой системы детей в дошкольном возрасте, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке. (Д. В. Хухлаева, 1971).

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Особого внимания в дошкольном возрасте требует костная система. От скелета зависит форма тела, кости скелета защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, внутренние органы. Скелет у детей относительно слабый, так как содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы у детей очень подвижны, связки легко растягиваются, сухожилия короче и слабее, чем у взрослых. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение тела и развитие всех органов и систем. При искривлении позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что приводит в дальнейшем к их заболеванию. В связи с особенностями костной системы у дошкольников возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и веса кости.

Мышечная система закрепляет отдельные части скелета в определенном положении, сохраняя равновесие, и изменяет это положение, т. е. производит движение, а также выполняет защитную функцию: защищает от ударов, повреждения, охлаждения костную систему, внутренние органы.

Мышцы у детей развиты сравнительно слабо и составляют всего лишь 20 – 22 % веса всего тела. Они богаче водой и бедны белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит не равномерно.

В связи с этим необходимо укреплять все группы мышц, особенно разгибателей.

Не менее важно развивать у детей сердечно-сосудистую систему. Она начинает функционировать раньше других систем, поэтому ко времени рождения ребенка достигает наибольшей зрелости.

Кровеносные сосуды у детей шире, чем у взрослых, в связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается, сердце быстро утомляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности. Пульс у маленьких детей очень частый: 120-140 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 5-6 годам доходит до 80-110 ударов в минуту.

Учитывая особенности работы сердечно-сосудистой системы у детей в дошкольном возрасте, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и развивать способность приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке.

Нервная система к моменту рождения ребенка еще далеко не готова к выполнению своих многообразных функций; более развита вегетативная система. Детям свойственна недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этими особенностями становится задача способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

2.2. Образовательные задачи.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни для передвижения.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: так, ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать, например, в игре «Волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Многие известные спортсмены (И. Тер-Ованисян, В. Брумель и др.) начали регулярно заниматься физическими упражнениями именно в детстве.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных видов физических упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры, выполнять элементы спортивных игр.

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для развития этих качеств, свидетельствуют количественные показатели. Например, с развитием силы, быстроты и ловкости увеличивается длина, высота прыжка, дальность метания. Развитие выносливости позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навык правильной осанки, то есть уметь сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех органов и систем организма, она во многом зависит от развития костно-мышечной системы. Но правильная осанка – это навык, который надо своевременно формировать.

В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, освобождение носа, посещение туалет, перед занятиями физическим упражнениями, забота о костюме, обуви, поддержание в чистоте игрушек, физкультурных пособий, помещения и т. д.) от этих навыков, привычек во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Полученные знания позволяют детям заниматься более осознанно и более полноценно самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и в семье. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд), имели представление о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной и общественной гигиене.

Дети должны знать название частей тела. Направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.) и т. д., название и назначение физкультурного инвентаря, правило хранения и уход за ним, правило ухода за одеждой и обувью. Объем знаний, относящихся физическому воспитанию, с возрастом детей расширяется. (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972).

2.3. Воспитательные задачи.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском

учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми, более младших возрастов. (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972).

У детей необходимо воспитывать интерес к результатам своих занятий. (Д. В. Хухлаева, 1971).

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе и т. д.), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость и др.).

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, не только относящиеся к физическому воспитанию, но и полученные в разных видах деятельности (например, о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы и общественной жизни). У детей развиваются все психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, речь, память, воображение и др.), а также мыслительные процессы (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитывать положительные эмоции, обеспечивая бодрое, жизнерадостное настроение, а также

развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благоприятно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки; красоту костюмов, физкультурных пособий, всей окружающей обстановки; воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримости по отношению к грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и, воспитываются физические качества, необходимые для труда. (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972).

2.4. Вторая младшая группа.

На 4-м г. жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать, более сложные действия, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей 3 лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

2.4.1. Занятия физическим воспитанием с детьми младшего дошкольного возраста.

Во второй младшей группе важной задачей является воспитание у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребенка учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить свое место в групповых построениях.

В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. В занятии одновременно участвует вся группа. Третье занятие организуется на воздухе, летом — в начале утренней прогулки, пока не очень жарко, осенью и зимой — в конце, так как детям нужно после занятия переодеться.

Нередко во вторую младшую группу поступает много детей, ранее не посещавших дошкольное учреждение, поэтому в первом квартале необходимо повторение материала предыдущего года. Это дает новичкам возможность овладеть нужными навыками. Воспитатель должен быть особенно внимательным к вновь поступившим детям, развивать у них желание играть и выполнять упражнения вместе со сверстниками.

Упражнения, освоенные детьми (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения), могут сопровождаться музыкой.

Ведущими способами организации детей при выполнении основных движений остаются фронтальный и поточный, при обучении наиболее сложным движениям (метание в вертикальную цель, лазанье по гимнастической стенке, прыжки в глубину, длину) используется также индивидуальный способ.

Во втором полугодии (III квартал) упражнения в основных видах движений можно проводить по подгруппам. При этом воспитатель должен видеть всех детей, но основное внимание уделять тем, кто выполняет новое или наиболее трудное движение, требующее страховки. Например,

дети одной подгруппы прокатывают мяч друг другу между предметами, другая под руководством педагога упражняется в прыжках в длину с места. На данном возрастном этапе в обучении детей применяются игровые приемы, выполнение упражнений педагогом вместе с детьми (показ, сопровождаемый объяснением). Большое значение имеет многократное, активное повторение упражнений.

Во второй младшей группе детей начинают приобщать к подготовке к занятиям (принести и убрать некоторый физкультурный инвентарь, разложить кубики и др.).

Оценка деятельности детей преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, в коллективе, а также на правильность выполнения упражнений.

2.4.2. Строевые упражнения.

Во второй младшей группе детей нужно учить строиться подгруппами и всей группой в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить свое место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям непосредственную помощь, использует зрительные ориентиры (нарисованный круг, линию, расставленные кегли и т. п.), а в дальнейшем постепенно подводит их к тому, чтобы они находили свое место самостоятельно.

2.4.3. Общеразвивающие упражнения для детей младшего дошкольного возраста.

К детям 4-го г. жизни предъявляются более высокие требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

В содержание физкультурных занятий включают 5—6 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений. Каждое повторяется 4—6 раз. Темп выполнения в основном

средний. Упражнения для мышц туловища следует проводить в более медленном темпе.

При разучивании общеразвивающих упражнений в этой группе рекомендуются показ, выполнение детьми упражнений вместе с педагогом, имитация, игровые приемы, использование зрительных ориентиров, выполнение упражнений со знакомыми предметами (султанчиками, погремушками, кубиками и др.), словесные указания.

2.4.4. Основные движения для детей младшего дошкольного возраста.

При разучивании основных движений нужно обращать внимание ребенка на отдельные элементы техники (исходное положение, приземление).

Ходьба. В этой группе вводится ходьба на носках с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением заданий (остановиться; присесть; повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Упражнения в ходьбе на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой. Продолжительность каждого упражнения в начале года не должна превышать 5 с, а к концу – 10 с.

Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь, друг на друга, придерживаясь заданного темпа. Это достигается путем участия воспитателя в беге, а также использования ориентиров. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность бега. Так, в начале учебного года непрерывный бег в медленном темпе может продолжаться в течение 20—30 с, постепенно к концу года он доводится до 1. мин. В середине года дается бег в быстром темпе на дистанцию 10 м. Проводя бег, воспитатель использует игровые приемы («Спрячемся от дождя под зонтик», «Побежим к мишке в гости» и т. п.).

Прыжки. Детей продолжают учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков.

Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15—20 см). Обучение начинают с подготовительных упражнений: пружинистых приседаний стоя на всей ступне, на носках; прыжков на двух ногах на месте, с полуприседа.

Усложняются и прыжки в высоту с места. Детей учат перепрыгивать через линию, шнур, через 4—6 параллельных линий поочередно, через предметы (вначале высотой 2—3 см, увеличивая ее постепенно до 5 см).

При обучении прыжкам в длину с места могут быть использованы игровые приемы («Перепрыгнем через ручеек — через 2 линии, нарисованные на полу, — не замочив ног»; «Перепрыгнем с кочки на кочку» — из круга в круг и др.). При этом необходимо вырабатывать умения энергично отталкиваться двумя ногами одновременно.

Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе продолжается обучение детей действиям с мячом. Они бросают мяч воспитателю с расстояния 70 см, которое постепенно увеличивается до 1 м. Ребенок может ловить мяч любым удобным для него способом, так как требование поймать мяч кистями рук, не прижимая его к туловищу, для детей этого возраста трудно выполнимо. Параллельно воспитывается умение бросать мяч вверх и об пол (землю) и ловить его. Надо учить детей подбрасывать мяч не слишком высоко, но вертикально вверх, чтобы затем было удобно поймать его, при бросании мяча об пол сильнее ударять им. При обучении метанию на дальность необходимо показать ребенку, как надо правильно выполнять это движение.

Начиная с данной группы, вводится метание предметов в вертикальную цель. Это упражнение трудно дается детям и включается в занятия со второй половины года. Проводится оно в игровой форме («Сбей колпачок», «Попади в обруч» и т. п.).

Ползание, лазание. В обучении лазанию по лесенке-стремянке, гимнастической стенке основной задачей остается воспитание у ребенка уверенности, самостоятельности. В этих целях используются помощь воспитателя, страховка, поощрение, зрительные ориентиры. Чтобы вызвать у малыша интерес к упражнению, ему дается, например, задание добраться по гимнастической стенке до игрушки. Нужно показать детям правильный хват за перекладину (большой палец снизу, остальные сверху) и научить их правильно ставить ноги на перекладину (серединой стопы). При выполнении упражнений в лазании используется индивидуальный способ организации детей, что позволяет обеспечить страховку каждому ребенку.

Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель, как правило, сам показывает способ выполнения упражнения (стоя прямо и боком к детям). Целесообразно сочетать упражнения в подползании с ползанием, обеспечивая в заключение активное выпрямление, потягивание (хлопок над головой, касание предмета, находящегося выше поднятой руки ребенка, и т. п.).

Упражнения в равновесии. Как и в предыдущей группе, упражнения в равновесии все еще трудны для детей. Поэтому основной задачей является обучение ходьбе и бегу по ограниченной площади (между 2 линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. В процессе упражнений надо напоминать детям, чтобы они старались держать спину прямо, смотреть вперед и не опускать низко голову. Спрыгивание со снаряда вводится после того, как дети научатся правильно приземляться при прыжках. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму, например, малыши идут не просто по бревну или скамейке, а по «узкому мостику через речку».

Подвижная игра проводится, в основной части занятия, содержит движения, освоенные детьми ранее. Одна и та же игра может повторяться в

ряде занятий. Чтобы поддержать интерес детей, воспитатель может внести в нее некоторые изменения, дополнения (в сюжете, атрибутах, правилах, движениях). Следует, приучат! детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, выполнять роль ведущего, соблюдать правила. (Л. В. Русскова, 1986).

Глава 3. Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического (функционального) состояния необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе (последующему звену в системе формирования ребенка) личность, находящуюся на начальном этапе формирования с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности,

развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью. (Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин, 2001).

3.1. Оздоровительная направленность.

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, а также знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению их здоровья.

1. Массаж.

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата. Очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности. Существует несколько приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, и поколачивание.

Поглаживание выполняют только при массаже кожи. Это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы. (Л. Д. Глазырина, 2001).

Поглаживание. Нежное поглаживание оказывает успокаивающее действие на нервную систему, способствует расслаблению мышц, повышает тонус кровеносных сосудов, улучшает аппетит у ребенка. Малыш хорошо прибавляет в весе, у него нормализуется функционирование нервной системы. Вялый ребенок становится оживленным, активным, легко возбудимый — более спокойным, он быстрее засыпает, причем продолжительность сна увеличивается. (В. А. Александрова, 2003).

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями

растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы. (Л. Д. Глазырина, 2001).

Растирание действует не только на верхний слой кожи, но и на подкожную жировую клетчатку и мышцы. Энергичное растирание вызывает повышение нервной возбудимости. (В. А. Александрова, 2003).

Разминание является основным приемом во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, с большим, чем при растирании, давлением. (Л. Д. Глазырина, 2001).

При разминании сильнее, чем при растирании, повышаются тонус мышц, их сократительная функция. Этот прием рассматривают как пассивную гимнастику для мышц. Поэтому он широко применяется при понижении мышечного тонуса. При разминании усиливается кровоснабжение массируемого участка; наблюдается покраснение кожи, улучшается питание мышц, благодаря чему нарастают их масса, сила, сократительная способность.

Разминание особенно полезно в том случае, если у ребенка по каким-либо причинам недостаточно развиты мышцы, оно способствует становлению правильной осанки и своевременному развитию движений при рахите. Разминание производят одной или обеими руками. (В. А. Александрова, 2003).

Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. В ряде случаев выполняется подушечками одного или четырех пальцев.

Поколачивание улучшает кровообращение, питание мышц, деятельность внутренних органов. Этот прием массажа рекомендуется только хорошо упитанным детям.

Кроме приемов классического массажа, применяется и точечный массаж: одним - двумя пальцами надавливают на определенные рефлекторные зоны или биологически активные

точки и выполняют пальцами вращательные движения. Точечный массаж применяется как при расслабленных, растянутых мышцах для их укрепления, так и повышенном мышечном тонусе, чтобы снять напряжение мышц. (В. А. Александрова, 2003).

Методические рекомендации.

1. Все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; лимфатические узлы массировать нельзя.

2. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

3. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления.

4. Перед проведением массажа мыть руки теплой водой и вытирать насухо, ногти должны быть коротко острижены.

5. Во время массажа внимательно следить за детьми, всегда быть с ними приветливыми; разговаривать, улыбаться, обязательно хвалить их.

6. Массаж проводить в игровых формах: «Погладим наши ручки», «Разомнем наши пальчики», «Разотрем друг другу спинки» и т. п.

2. Закаливание.

Закаливание — важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Основные виды закаливания: *водные процедуры, воздушно-солнечные ванны.*

Купание в бассейнах дошкольных учреждений можно проводить, начиная с двух лет, 2—3 раза в неделю в соответствии с существующей инструкцией.

Необходимо обратить внимание на внешнее оформление бассейна. Типовые помещения, где расположена сама ванна, необходимо озеленить, т.е. поставить большие кадки с деревьями вдоль стен. Обстановка должна быть приближена к условиям плавания в

естественных водоемах. Художественный фон следует изменять в соответствии с порой года. Все водные процедуры должны вызывать положительные эмоции. При появлении посинения, дрожи, раздражительности купание необходимо прекратить, при недомоганиях, определяемых зачастую визуально, также детей не следует допускать к занятиям. Во время занятий в воде использовать различные игрушки. В конце занятий желательно детям дать прослушать медленную, успокаивающую музыку. После выхода из ванны — сауна. Затем получасовой отдых в положении лежа под легким покрывалом в комнате при температуре воздуха 24—26° С. Перед отдыхом (по желанию детей) — прием коктейлей.

Методические рекомендации.

1. Обязательно соблюдение постепенности и систематичности.
2. Строго индивидуальный подход.
3. Необходим постоянный контроль врача за состоянием здоровья детей.
4. Сочетать закаливание с другими формами физической культуры; с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.
5. При освещении использовать цветовые гаммы в различных сочетаниях.
6. Все виды закаливания проводить не ранее чем через 30—40 мин после приема пищи.

3. Физические упражнения.

Физические упражнения — это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкульт-минутках, на детских праздниках.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Методические рекомендации.

1. Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.

2. Знакомить детей с гигиеническими требованиями («Чистые руки», «Чистое лицо»).

3. Определять физическую нагрузку на организм ребенка следует по внешним признакам (покраснение лица, легкая испарина, возбуждение) и объективным методом, которым является частота пульса.

4. В занятиях должно быть сочетание двух и более движений, например, упражнение в равновесии, подлезание под дугу и прыжки с места и т.п.

5. В зависимости от характера движений воспитатель делит детей на две-три группы и находится с подгруппой, в которой осваивается новое движение и необходима страховка.

6. Учитывать детей выполнять движения в соответствии с определенным темпом и ритмом.

7. Во время каждого упражнения необходимо следить за сохранением правильной осанки, для чего чаще обращать внимание на положение тела, на повышение мышечного тонуса.

8. Постоянно обращать внимание на правильность дыхания.

9. Приучать детей после занятий физическим упражнениями делать влажное обтирание, после подвижных игр на открытой площадке самостоятельно мыть руки, причесываться.

3.2. Воспитательная направленность.

Рассматривая назначение средств физической культуры в воспитательных целях, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение. Применение этих средств в условиях взаимодействия (со взрослыми, сверстниками), содержание этой совместной практической двигательной деятельности и педагогическое руководство ею позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.

1. Массаж.

Массаж — это, на первый взгляд, механический раздражитель, и только, но он способен основательно вмешиваться в деятельность нервной системы. Массаж может успокоить ребенка (создать условия для спокойного состояния) и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда у ребенка понижен нервный тонус; Как видим, органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями. Применяя массаж в воспитательных целях, надо усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие на организм ребенка, его органы и системы, какими приемами необходимо пользоваться, чтобы получить ожидаемый результат.

2. Закаливание.

Закаливание использует свойства человеческого организма приспособляться к резко меняющимся факторам внешней среды, переносить крайние, подчас взаимоисключающие друг друга условия: контрасты холода и жары, засухи и влаги. Закаливание — это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям.

Различают естественные факторы закаливания (плавание, купание в водоемах, пребывание на воздухе и солнце — воздушные и солнечные ванны) и искусственные (душ, ванны, бани и др.). В рассматриваемом нами плане особую роль играет фактор воспитания. Каким образом процессы закаливания влияют на формирование личностных качеств? В процессе закаливания у детей закрепляются привычки, положительно влияющие на здоровье детей, воспитывающие у них ряд ценных качеств. Как при использовании массажа, так и при организации и проведении закаливания воспитателю необходимо в целях формирования личностных качеств руководствоваться особыми методическими приемами и методами нетрадиционной педагогики и психологии.

Рассмотрим общие положения, используемые в процессе закаливания в воспитательных целях.

- Выбор наиболее приемлемого для ребенка вида закаливания (обтирание, обливание, купание, солнечные и воздушные ванны).
- Соответствующие условия, приемлемые для каждого индивида на первых порах закаливания.
- Постепенный переход к восприятию контрастных видов, используя словесные формулы и собственный настрой.
- Использование музыкальных средств в зависимости от вида закаливания, освещения (цветовые гаммы в различных сочетаниях).

- Привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы все воспринималось как веселая игра, а не как тяжелая обязанность.

3.3 Образовательная направленность.

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности, одной из которых является стремление к познанию мира, приобретению знаний, умений и навыков; другой— стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

В теории и методике физической культуры в целом готовность к обучению двигательным действиям характеризуется тремя основными компонентами:

- состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»);
- двигательным опытом (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность).

1. Физические упражнения.

Для специалиста дошкольного физического воспитания суть физических упражнений в образовательной программе выражена в решении и реализации двигательных задач в основных видах движений. В связи с чем проблема полноценной подготовки детей к обучению физическим упражнениям решается на основе целенаправленной реализации общедидактических и специальных принципов физического воспитания с учетом соответствующего психического и физического развития детей.

Основные положения: использование методов сообщающего и естественного преподавания; соблюдение этапности процесса обучения двигательным действиям; соблюдение регламентации режима упражнений; использование коррекционных методик; использование по возможности наглядных объективных критериев в оценке движений, двигательных действий детьми с установкой не столько на мобилизацию физических сил, сколько на другие показатели совершенствования техники (слаженность, ритмичность и др.).

Методические рекомендации.

1. Особое внимание следует обращать на развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий, накопление индивидуального опыта в разнообразных видах движений в играх, быту путем упражнения на занятиях. Постепенно приучать к правильным, более экономным формам движений.

2. Необходимо развивать умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем движения не только по одному, но и в комплексе.

3. Обучение движениям на занятиях должно быть более систематизированным, чем в предыдущей младшей группе. Но дети еще не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются, прежде всего самим движением. Главное в этом возрасте — активное, многократное повторение предлагаемых воспитателем упражнений. Но повторение должно быть широко разнообразным, т.е. движение должно быть выполнено много раз, но с разными предметами, в разных условиях, с разным словесным пояснением и др. Постепенно воспитатель добивается определенного сходства движений детей с образцом. Способность детей следить за показом, сопровождаемым пояснениями воспитателя, возрастает. И все-

таки от детей не следует еще требовать полной четкости в координации и качестве всех движений.

2. Построение и перестроения.

1. Учить по команде воспитателя быстро становиться в круг, пары и друг за другом, применяя различные приемы: нарисовать круг, стать в круг; взять ленты, выложить круг, образовать круг; собрать опавшие листочки, выложить круг и т. д.

2. Во время перемещения на занятиях использовать зрительные ориентиры (лицом к стене, окну). Особенно необходимо использовать ориентиры при поворотах на месте.

3. Удобно использовать нанесенные линии, раскрашенные различными красками: круг — красной, продольные линии — построение в шеренгу — зеленой, продольные линии — построение в колонну — белой. Помните, что используемые средства следует менять как можно чаще.

3. Ходьба, бег, прыжки.

1. С помощью разнообразных заданий, упражнений, укрепляющих мышцы ног, стопы, способствующих сохранению равновесия, необходимо обучать детей правильной ходьбе, легкой, непринужденной, со свободными движениями рук.

2. Рекомендуется использовать приемы наблюдения в природе, в жизни: как ходят курочки, петушки; как ходят маленькие дети, взрослые люди, папы и мамы, бабушки и дедушки; как ходят лошадки и пр.

3. Следует учить детей аккуратно обходить предметы, стоящие на пути, постоянно усложняя задание.

4. В этом возрасте детей не обучают определенным способам бега. Главным остается воспитание умений согласовывать свои действия с действиями других, не сталкиваться во время встречного бега, не

наталкиваться на предметы, обегая их.

5.С помощью упражнений, заданий стремиться к тому, чтобы дети бегали равномерно, избегая мелких, семенящих шагов, чтобы не бежали на полусогнутых ногах, в беге сильнее отталкивались. Именно из-за этого и формируется слабо выраженная фаза колена и небольшая скорость бега.

6.Надо учитывать условия, в которых происходит обучение детей бегу, и условия, в которых им придется бегать в дальнейшем. Так, учите ребенка бежать легко, мелкими и частыми шагами, ставя ногу с передней части стопы (лучше в небольших помещениях.)- Бег свободный , широким шагом с постановкой ноги с пятки и перекатом целесообразен в упражнениях, проводимых на открытом воздухе.

7.Демонстрируя разные способы бега, воспитателю не следует добиваться точного повторения их детьми. Дети могут бегать произвольно. Упражняясь, дети приучаются бегать сравнительно легко, естественно размахивая руками; постепенно развивая ритмичность движений без указаний со стороны воспитателя.

8.Основная задача при выполнении всех видов прыжков в данном возрасте — приучить детей легко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками — в младших группах обращают внимание меньше.

9.Начинать обучение детей прыжкам следует с наблюдений. Попросите ребенка показать, как подпрыгивают воробышки, зайчики. Детям этого возраста доступны подпрыгивания на обеих ногах на месте, легкие подскоки с небольшим продвижением вперед.

10.Необходимо организовывать упражнения для подпрыгивания вверх с помощью предметов: «Коснись подвешенного шарика», «Поймай

комара, бабочку». Предмет касания должен находиться на доступной высоте и быть расположенным несколько впереди ребенка.

11. В этом возрасте детям следует начинать спрыгивать с высоты (прыжки в глубину). Вначале при спрыгивании с высоты, опускаться на обе ноги сразу, сперва на носочки, затем — согнуть колени, при этом необходимо смотреть вперед, а не под ноги.

12. Учить прыгать в длину с места, начиная разучивание с очень простых непринужденных заданий: перепрыгивание через линию, через «ручеек», через «лужицу», «из обруча в обруч» и т. д. Игровые приемы позволяют детям прыгать в свойственной им манере и гораздо успешнее овладевать правильной техникой выполнения прыжка.

4. Бросание и ловля.

1. Главная задача в обучении бросанию и ловле мяча и других предметов — обеспечить детям возможность произвольно упражняться в действиях с мячом для того, чтобы у них появилась определенная непринужденность в движениях с мячом или предметом (держат, брать, класть, переносить, катать и т. д.).

2. При бросании в цель и на дальность воспитатель показывает наиболее необходимые варианты, не требуя точного воспроизведения движения всеми детьми. Показывая, необходимо разъяснять, что попадать в корзину или ящик легче, бросая предмет снизу двумя или одной рукой перед собой, показать так же, как бросать большой мяч двумя руками от груди.

3. Метание вдаль выполняется тоже произвольно, но с предварительным показом бросания одной рукой от плеча воспитателем. Важно напоминать, чтобы дети бросали мяч, мешочек не вперед-вниз, а вперед-вверх, так как при этом дальность броска увеличивается.

5. Ползание и лазанье.

1. У подавляющего большинства четырехлетних детей наблюдается хорошая координация движений при ползании. Поэтому у воспитателя не возникает необходимости предлагать детям специальные движения для её развития. Важно, чтобы дети проползали Указанное расстояние. Применяется главным образом ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и ладони, «по-медвежьи». Ползание на животе встречается в случаях под-лезания детей под достаточно низкие предметы, например, гимнастическую скамейку, или переползание через них.

2. Лазанье требует большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества еще слабо развиты у детей. Лазанье по стремянке, гимнастической стенке производится детьми четвертого года жизни произвольным способом. Необходимо лишь показать и объяснить, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить на рейку ноги (серединой стопы). Во время лазанья воспитатель находится у снаряда, подбадривая детей и напоминая им о том, как выполнять упражнения. В случае необходимости он поддерживает ребенка.

6. Равновесие.

1. Главным образом следует выполнять упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т. е. упражнения динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т. п.).

2. Использовать упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положения тела (быстро сесть и быстро встать, лечь и сесть и т. п.), на вращениях, контрастной смене движений (набегу по сигналу остановиться; во время ходьбы низко присесть, встать и продолжать идти).

3. Применять упражнения на повышенной и уменьшенной опоре. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет необходимую страховку, оказывает помощь.

4. Упражнения на равновесие проводить в различных формах, особенно обращая внимание детей на необходимость этого качества в жизненных ситуациях.

7. Общеразвивающие упражнения.

1. Выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища — с предметами, без предметов. В этой возрастной группе требования к общеразвивающим упражнениям небольшие от детей не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно.

2. Выполнять поставленные в упражнении задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами, которые ориентируют на предмет, цвет предмета, место его нахождения, особый способ манипулирования с предметом.

3. При выполнении упражнений дети должны дышать глубоко, не задерживая дыхания, сочетать дыхание с движениями упражнения. Для уточнения момента выдоха детям можно изредка задавать произнесение некоторых звуко сочетаний или слов типа «ух», «уф», «вниз».

8. Спортивные упражнения.

1. В спортивных упражнениях: катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, катание на велосипеде, купание — необходимо формировать умения и навыки в условиях прогулок, разнообразных спортивных развлечений.

2. Особое внимание в процессе выполнения спортивных упражнений следует обращать на развитие физических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

9. Подвижные игры и игровые упражнения.

1. Основным содержанием подвижных игр должно оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта,

различных видов предметной деятельности детей.

2. Основными требованиями являются: воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движения (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
3. Формировать умение ориентироваться в пространстве путем увеличения самостоятельности движений детей.

Формы занятий.

1. Утренняя гимнастика.

Продолжительность утренней гимнастики — 5—6 мин. В комплекс должны входить 5—6 общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Можно включать упражнения на внимание, танцевальные движения.

Общеразвивающие упражнения следует повторять примерно по 5—6 раз. Детей приучают выполнять их, в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление. В начале учебного года в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения, освоенные детьми в первой младшей группе.

Педагог выполняет упражнения вместе с воспитанниками по 2—3 раза, после чего просто подсказывает им последовательность движений, осуществляет общий контроль.

2. Подвижные игры вне занятий.

На прогулке с детьми 4-го г. жизни ежедневно проводятся подвижные игры. Участие в игре педагога повышает интерес к ней, способствует развитию дружеских взаимоотношений. В целях воспитания у

дошкольников активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из детей.

Особое внимание воспитатель должен обращать на соблюдение детьми правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве (прятаться в свой домик, занимать свое место при построении, разбегаться по всей площадке и т. д.).

Если для прогулки планируются спортивные упражнения, подвижная игра должна предварять их. В процессе спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь. Например, он следит, чтобы, катаясь на велосипеде, ребенок соблюдал направление движения, был внимательным к окружающим; объясняет, что с горки можно съезжать на санках только после того, как убедишься, что на склоне никого нет, а входить на нее надо там, где есть ступеньки. (Л. В. Русскова, 1986).

Выводы.

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях должны быть созданы необходимые условия. Подбор и размещение мебели, физкультурного оборудования и инвентаря следует осуществлять с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований.

Методы физического воспитания детей дошкольного возраста зависят от: содержания, конкретизации задач, возрастных особенностей и двигательных возможностей детей. На каждом этапе развития ребенка применяются свои методы и приемы физического воспитания, подход к данной категории детей.

Заключение: От наших действий, знаний (педагога, родителей) зависит здоровье детей. Необходимо учитывать возрастные особенности детей данного возраста. Не зная простых элементарных вещей в анатомо-физиологических особенностях, можно допустить очень грубую, а порой неисправимую ошибку – сделать ребенка инвалидом.

Я думаю, что цели, задачи, методика физического воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, для достижения наилучших результатов всеобщее гармоничной личности и здорового поколения.

Список литературы:

1. Л. П. Матвеев, 1991
2. Ю. Ф. Курамшин, 1999
3. М.М. Безруких 2001г.
4. А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972.
5. А. В. Кенеман, 1985
6. Д. В. Хухлаева, 1971
7. Андрей и Ольга Дружинины, 2003
8. Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин, 2001
9. Л. Д. Глазырина, 2001
10. М. А. Васильева, 1987