Основы методики физического развития и воспитания детей дошкольного возраста.

1. **Основы методики физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**.

1.1. Задачи и содержание **физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**.

Чем обусловлены задачи и содержание **физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**?

Содержание **физического развития и воспитания детей дошкольного возраста** составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения, навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека, а также двигательную культуру.

Задачи **физического воспитания** обусловлены специфическими особенностями **детей** : интенсивным ростом и **развитием**, высокой ранимостью организма, величайшей пластичностью, реактивностью всех тканей, интенсивностью обменных процессов, высокими приспособительными возможностями, высокой **восприимчивостью к усвоению нового**, гетерохронностью **развития**.

Приоритетными направлениями в **физическом воспитании дошкольников** являются охрана жизни, борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды, повышение общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям, правильное и своевременное **развитие** всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, **развитие мелкой моторики**, гармоничное **физическое развитие**. Наряду с этим в процессе **физического воспитания** решаются задачи по формированию первоначальных знаний, связанных с занятиями **физическими** упражнениями и освоением культурно-гигиенических навыков, формированием навыков личной и общественной гигиены, обеспечением целостного **развития ребенка**.

С помощью каких средств осуществляется **физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста**?

**Основными средствами физического воспитания являются** :

– гигиенические факторы (режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, одежда, формирование культурно-гигиенических навыков);

– естественные силы природы *(для закаливания и укрепления организма)*;

– **физические упражнения**.

В **дошкольном** детстве дети осваивают несколько групп **физических упражнений** :

– **основные движения***(ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии)*;

– **общеразвивающие упражнения**, построения и перестроения;

– спортивные упражнения ( летние: плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках; зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, на санках, скольжение по ледяным дорожкам);

– подвижные игры *(сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта)*;

– элементарный туризм (пешеходный, лыжный, велосипедный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года).

Ежедневно дети неоднократно выполняют разнообразные **физические упражнения**.

В каких формах организуется **физическое развитие и воспитание детей**?

Освоение содержания **физического воспитания** осуществляется в разных формах работы. Преобладающей формой систематического освоения детьми наиболее сложных **физических** упражнений является физкультурное занятие. Определенная структура занятия обусловлена необходимостью обеспечения оптимальных **физических**, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, то есть таких, которые сочетают тренирующий эффект с безопасностью для здоровья. Каждое занятие обязательно включает три части:

– вводную, или вводно-подготовительную, часть – разминку, чтобы подготовить организм к нагрузкам, настроить на занятие;

– **основную**, в ходе, которой решается комплекс **основных задач**;

– заключительную, назначение которой – восстановить пульс и дыхание.

Выделяют несколько видов физкультурных занятий в педагогическом процессе детского сада.

1. Занятие учебно-тренирующего характера. Вводная часть: разные виды и способы ходьбы, строевые упражнения для **развития** ориентировки в пространстве, разминочный бег; **основная часть** : **общеразвивающие упражнения**, **основные движения**, игра большой подвижности; заключительная часть: игра малой подвижности, дыхательные упражнения.

2. Сюжетное. В содержание входят **физические упражнения**, органично объединенные сюжетом.

3. Игровое. Вводная часть: игра средней подвижности; **основная часть** : 2–3подвижные игры с разными видами движений *(последняя игра большой подвижности)*; заключительная часть: малоподвижная игра.

4. Тематическое. Занятие с одним видом **физических упражнений** : лыжи, коньки, плаванье.

5. Комплексное. В такое занятие включаются задания с элементами **развития речи**, формирования математических представлений и т. п. (строятся по первому-третьему видам занятий, но с включением задач из других разделов программы, которые решаются через движения).

6. Контрольно-учетное. Могут быть укорочены первая *(вводная)* и третья *(заключительная)* части занятия, увеличено время на **основные движения**, сокращены **общеразвивающие упражнения**. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми **основными движениями**.

ОРИЕНТИРУЕМСЯ В ПОНЯТИЯХ

Утренняя гимнастика – это также особый режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее **развитие детей***(движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра)*.

Утренняя гимнастика является одной из **основных** форм обеспечения двигательного режима **дошкольников в детском саду**. Традиционно она имеет трехчастную структуру.

Вводная часть включает простые построения и перестроения, преимущественно ходьбу, бег, подскоки в сочетании с заданиями на внимание.

**Основная** часть содержит комплекс **общеразвивающих** упражнений для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног (повороты, наклоны, приседания, взмахи ногами, отведение ног в стороны, вперед и т. д., выполняемых из разных положений.

В конце комплекса следует бег или подскоки на месте.

Заключительная часть – ходьба (танцевальные движения, элементы хореографии или подвижная игра малой подвижности).

Возможны инновационные формы ее проведения: сюжетная; игрового характера; с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов; в виде оздоровительного бега, преодоления полосы препятствий; гимнастики-экспромта. Комплекс **общеразвивающих** упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий и повторяется 1–2недели.

В сходных формах проводится гимнастика после дневного сна. Традиционно после дневного сна используются построения, перестроения, танцевальные движения, занимательные упражнения, которые сочетаются с закаливающими процедурами. Особые варианты ее проведения – выполнение упражнений лежа в кроватях, на полу, остеопатическая и адаптационная гимнастика.

День здоровья проводится 1 раз в квартал, когда обеспечивается максимальное пребывание **детей на воздухе**. Возможно проведение музыкальных и физкультурных занятий на открытом воздухе, прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада.

Физкультурные досуги – еще одна форма активного отдыха **детей**. Предпочтение следует отдавать проведению досугов на открытом воздухе. По содержанию они представляют собой небольшую спартакиаду, в которой дети соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах. Проводятся они во второй половине дня, часто с богатым музыкальным сопровождением. Физкультурные досуги строятся на знакомом материале. В младших группах преобладают игры, аттракционы, в старших – соревнования в виде эстафет.

Физкультурные праздники представляют собой своеобразную форму демонстрации достижений **детей** в освоении разных видов упражнений, в проявлении **физических** инравственно-волевых качеств. Как правило, на праздниках объединяются дети старших и подготовительных групп. Они являются главными участниками и помощниками **воспитателей** при подготовке праздников. Физкультурные праздники в средней группе проводятся 2 раза в год, в старшей и подготовительной – 2–3раза в год. Возможны праздники при участии родителей.

Самостоятельная двигательная деятельность **детей всех возрастов** должна составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности.

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений, упражнений с различными игрушками, пособиями. Руководство этой деятельностью обязательно предусматривает организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений, нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий); закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности утром, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, по вечерам; владение **воспитателем**специальными опосредованными **методами** активизации движений **детей**, учет индивидуальной степени двигательной активности каждого ребенка.

Физкультминутки и физкультурные паузы являются формами активного отдыха **детей**, снимают утомление и активизируют мышление **детей**, повышают умственную работоспособность.

Прогулка направлена на обогащение двигательного опыта **детей**, удовлетворение потребности в движениях. Двигательная деятельность должна составлять не менее 70 % длительности прогулки. Во время прогулки организуются **основные движения**, спортивные упражнения, подвижные игры с различными пособиями и моторными игрушками, проводится индивидуальная работа и с подгруппами **детей**. В городах полезны прогулки за пределы детского сада в парковую зону. Двигательная деятельность включается также в наблюдения за природой и увлекательный труд. В современном педагогическом процессе все большее место занимают специально спланированные и стихийно возникающие образовательные ситуации. В таких ситуациях полезна интеграция двигательной деятельности с другими образовательными областями.

1.2. История становления **методики физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**

Проблема **физического развития** и укрепления здоровья **детей** нашла отражение и во многих исторических источниках. Вопросы актуальности **физического воспитания детей поднимаются в***«Поучении Владимира Мономаха»* (1053–1126, *«Домострое»* протопопа Сильвестра Медведева(1641–1691, *«Гражданстве обычаев детских»* Епифания Славинецкого, «Генеральном учреждении о **воспитании** обоего пола юношества» И. И. Бецкого(1704–1795, «Кратком наставлении, выбранном из лучших авторов, с некоторыми **физическими примечаниями о воспитании детей** от рождения их до юношества» Н. И. Новикова*(1744–1818)*.

Огромное значение имели открытия ученых в области **физиологии и медицины** : хирурга и педагога Н. И. Пирогова (1810–1881, И. М. Сеченова(1829–1905, академика И. П. Павлова, врача и собирателя детских игр Е. А. Покровского(1838–1895, врача-гигиениста Е. М. Дементьева (1850–1918, доктора медицины и хирургии П. Ф. Лесгафта *(1837–1909)*.Одной из главных идей системы **физического образования П**. Ф. Лесгафта является познавательный характер **физического воспитания**, **развитие посредством физических** упражнений не только телесных, но и интеллектуальных сил человека. Наиболее ценными упражнениями для **детей** он считал естественные движения, подвижные игры-упражнения, с помощью которых ребенок готовится к жизни.

В советский период **основателями теории физического воспитания дошкольников** стали врачи-педиатрыи гигиенисты В. В. Гориневский (1857–1937, Л. И. Чулицкая-Тихеева (1868–1938,Е. А. Аркин *(1873– 1948)*. Они рекомендовали вводить **физическое воспитание в дошкольные** учреждения как можно раньше, в качестве средств **физического воспитания** предлагали подвижные игры и упражнения – безопасные, не наносящие ущерба здоровью ребенка.

Пониманию механизмов формирования движений способствовали исследования **физиологов**(Н. А. Бернштейна *(1896–1966)* о биомеханике двигательного аппарата, уровнях управления движениями, П. К. Анохина *(1898–1974)*о функциональной системе).

В70–90-егоды ХХ века в результате исследований с применением современных естественно-научных **методов было уточнено и обосновано содержание физических упражнений**, наиболее полезных для **дошкольников**.

Во-первых, были конкретизированы особенности и условия, обеспечивающие успешное освоение **дошкольниками разных возрастных** групп элементов техники **основных движений** : ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья.

Во-вторых, были изучены особенности **развития физических качеств у дошкольников**.

В-третьих, были изучены возможности **детей** в освоении спортивных упражнений, подвижных и спортивных игр.

В-четвертых, была разработана **методика обучения дошкольников общеразвивающим упражнениям**.

Особую группу составили исследования 70–90-хгодов, посвященные вопросам личностного **развития детей в процессе физического воспитания**, взаимосвязи умственного и **физического развития**, роли **физического воспитания в подготовке детей к школе**.

Теория и технологии **физического развития и воспитания дошкольников как наука активно развивается и в настоящее время**, продолжаются исследования, начатые в 80–90-егоды ХХ века и в первое десятилетие XXI века.

1.3. Современные технологии **физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**

Какие **методы физического развития и воспитания** используются в педагогическом процессе детского сада?

ОРИЕНТИРУЕМСЯ В ПОНЯТИЯХ

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, **физических качеств**, достижение **физического совершенства**.

**Физическое** совершенство – оптимальная **физическая** подготовленность и гармоничное **психофизическое развитие**, соответствующие различным формам жизнедеятельности; отражает степень индивидуальной **физической одаренности**, биологической надежности организма. **Физическое воспитание** обеспечивает освоение **физической** культуры – части общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, **развитие физических** способностей человека.

**Физическое воспитание** – совокупность материальных и духовных ценностей общества в области **физического** совершенствования человека.

**Методика физического воспитания определяет цель**, задачи, средства, **методы** и формы организации педагогического процесса, обеспечивающего **физическое развитие ребенка**, и особенности руководства им в **дошкольных** образовательных учреждениях.

**Метод** в данном случае – это система приемов, имеющая целью оптимизацию процесса обучения движениям, **развитие физических** качеств в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий. Специфическую **основу методов физического воспитания** составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом.

В практике **физического воспитания** наряду с обще дидактическими **методами** используются специфические **методы** : **метод** строго регламентированного упражнения, **метод круговой тренировки**, игровой **метод**, соревновательный **метод и другие**.

**Метод** строго регламентированного упражнения предполагает соблюдение ряда условий: наличие четкой программы движений; точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, нормирование интервалов отдыха и чередование их с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление движениями, освоение двигательных умений и навыков, успешное **развитие физических качеств**(использование специальных способов организации **детей**, физкультурных пособий, снарядов, тренажеров).

**Метод** круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по кругу, выполняя6–8упражнений, позволяющих всесторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма с целью достижения оздоровительного эффекта, повышения работоспособности. Дети начинают с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, укорочения отдыха между кругами).

Игровой **метод** дает возможность обучения младших **дошкольников движениям**, а также закрепления и совершенствования двигательных навыков, приобретенных в разные годы **дошкольного детства**, **развития инициативности**, самостоятельности, творчества, познавательной активности, морально-волевыхи **физических качеств**. **Основу этого метода** составляет двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры, при этом достижение определенной цели допускается многими дозволенными способами, в условиях постоянно изменяющейся ситуации. Один из недостатков этого **метода** – невозможность точно определить посильную нагрузку.

Соревновательный **метод** применяется в работе с **дошкольниками** в элементарных формах во всех **возрастных группах для развития** всех двигательных качеств и навыков. В старшем **дошкольном возрасте этот метод** стимулирует мобилизацию проявления **физических**, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.

Равномерный **метод применяется в основном для развития** выносливости в упражнениях циклического характера *(бег, ходьба на лыжах, плавание, подскоки)*преимущественно в естественных условиях и местах, богатых кислородом *(лес, парк, у реки)*. Малоинтенсивный характер выполнения упражнений дает возможность относительно быстро увеличить объем, постепенно доводить его до среднего уровня и затем удерживать его на этом уровне. Недостаток этого **метода**– быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Однако у маленьких **детей** отрицательные последствия сказываются менее всего.

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 **развить** у ребенка скоростные способности и выносливость, улучшить координацию движений, а также расширить диапазон двигательных навыков, **развить волевые качества**. Преимущество этого **метода в том**, что он устраняет монотонность. Чередование скоростей и напряжений в циклических упражнениях дает возможность не только **развивать** двигательные качества, но и совершенствовать технику движений. Недостатком этого **метода** является его некоторая *«неточность»*, так как все **основные** компоненты нагрузки планируются приблизительно. **Развитие физических** качеств должно осуществляться с учетом того, что наиболее значимыми для **детей** младшего и среднего **возраста** являются скоростно-силовые, для **детей 6 лет – быстрота**, сила и выносливость, а для **детей** 7 лет – быстрота и координация движений.

Для обогащения двигательного опыта **детей во всех возрастных** группах используются также наглядный, словесный и практический **методы**.

Наглядный **метод** формирует представления о движении, **развивает** сенсорные способности. К наглядно-зрительным приемам прежде всего относится правильный, четкий показ упражнения. В младших группах показ сочетается с объяснением, начиная со средней группы показ предваряет самостоятельное выполнение упражнения детьми, в старших группах возможен полный показ или показ отдельных элементов упражнения, а также показ упражнений ребенком. Наглядный **метод** предполагает наличие зрительных ориентиров, рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек, кино-видео фильмов, фотографий, телепередач. Тактильно-мышечная наглядность предполагает *«мышечную»* помощь, когда **прикосновением** к ребенку педагог уточняет положение отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование **предметов**, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движений *(музыкой, песней, ритмом, сопровождением ритмичными стихами)*.

Словесный **метод** активизирует мышление **детей**, способствует осознанному выполнению **физических упражнений**, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения, самостоятельному, творческому применению движений в различных ситуациях. К словесному **методу относятся описание**, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения, словесные сигналы, речевки, считалки.

Практические **методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их **восприятия**, моторные ощущения. Со средней группы для успешного обучения **детей технике физических** упражнений в работу внедряются специальные *«подводящие»* упражнения – упражнения, создающие *«мышечное»* ощущение правильного выполнения отдельных элементов техники. Обогащение двигательного опыта **детей** осуществляется с учетом закономерностей формирования двигательных навыков (положительного и отрицательного переноса, взаимосвязи с **развитием физических качеств**, индивидуальных типологических особенностей нервной системы, психологической установки).