

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров

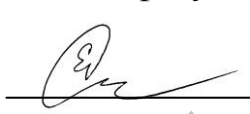
Факультет переподготовки кадров

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК ИПК и ПК

 О.И. Коноплич

«29» марта 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

 Е.Д. Тогулева

«29» марта 2017 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

для специальности (направление специальности)

1-01 03 72 Дошкольное образование

Составители: В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий

Рассмотрено и утверждено на заседании научно-методического совета
от 19.10.2017 г., протокол № 1

УДК 373.2.037.1(075.8)
ББК 74.100.55я73
Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 19.10.2017 г.

Составители: декан факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**; доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Г.Б. Шацкий**

Р е ц е н з е н т ы :

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»
А.К. Сучков; инструктор по физическому воспитанию ГУО «Ясли-сад № 34
г. Витебска» *Т.И. Антипова*

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста для специальности (направление специальности)
Т33 1-01 03 72 Дошкольное образование : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. : В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – 2-е изд. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 188 с.
ISBN 978-985-517-609-2.

Учебно-методический комплекс предназначен для слушателей ФПК, ИПК и ПК, по специальности 1-01 03 72 Дошкольное образование. В нем представлены учебная программа, лекционный материал, разработки семинарских занятий, примерные темы курсовых работ, вопросы к зачету.

УДК 373.2.037.1(075.8)
ББК 74.100.55я73

ISBN 978-985-517-609-2

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Лекционный материал	6
Материал для самостоятельного изучения	42
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	176
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	178
Материалы для текущей и итоговой аттестации слушателей ...	178
Вопросы и задания по темам, изучаемым самостоятельно	178
Вопросы к зачету	181
Примерные темы курсовых работ	183
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	184
Тематический план	184
Список учебных изданий, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины	185

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели преподавания дисциплины:

дисциплина предназначена для вооружения слушателей знаниями, умениями и навыками, необходимыми для руководства работой по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

Задачи изучения дисциплины:

1. Дать теоретическое обоснование наиболее важных проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, для чего используются данные научных исследований и передовой опыт работы.

2. Обосновать задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей.

3. Освоить методику обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям.

4. Приобрести навыки руководства физическим воспитанием в дошкольных учреждениях.

Методы в обучении по дисциплине:

словесные, наглядные, практические.

Средства обучения дисциплине:

1. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 140 с.

2. Шпак, В.Г., Теория и методика физического воспитания: краткий курс лекций / В.Г. Шпак, А.А. Синютин. – Витебск: УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2007. – 170 с.

3. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания дошкольника: практикум / В.Г. Шпак. – Витебск: УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2007. – 45 с.

4. Шпак, В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры / В.Г. Шпак. – Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 2010. – 230 с.

Требования к результатам обучения

иметь представление:

- о системе физического воспитания в Республике Беларусь;
- об основных направлениях программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь;
- о роли физической культуры в условиях научно-технического прогресса;
- о деятельности Национального Олимпийского комитета;
- о становлении и развитии физической культуры и спорта в Республике Беларусь;
- о современном состоянии физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

знать и уметь использовать:

- закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;
- средства физической культуры и их воздействие на человека;
- методику самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий;
- методику самоконтроля в процессе самостоятельных физкультурных и спортивных мероприятий;
- оздоровительные системы;
- системы поддержания оптимального веса тела;
- системы оздоровительных компьютерных программ;

владеть:

- методикой проведения физкультурных занятий;
- методикой проведения физкультурных мероприятий в режиме дня дошкольных учреждений;
- методикой проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные праздники, досуги, Дни здоровья и др.);
- методикой тестирования и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знаниями о собственном физическом состоянии;

иметь навыки:

- организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- проведения физкультурно-массовых мероприятий в ДОУ;
- проведения прогулок и экскурсий (детский туризм);
- выполнения технически правильно гимнастических упражнений, плавания, хождения на лыжах, игры в спортивные игры.

По учебному плану на дисциплину «Теория и методика физического воспитания» отводится 36 часов, из них 18 аудиторных.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекционный материал

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

1. Предмет изучения и преподавания.
2. Ведущие понятия ТМФВ.
3. Источники и этапы развития ТМФВ.
4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
5. Методы исследования в ТМФВ.

Литература:

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: «Академия», 2001.

Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. – М.: Изд-во ВЛАДОС_ПРЕСС, 2003.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

1. Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения **теории** физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическим упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения **методики** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – ТМФВ.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

2. Ведущие понятия ТМФВ

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (В нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

3. Источники и этапы развития ТМФВ

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;
- результаты исследований как в области ТМФВ так и в смежных областях знаний;
- постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошли несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а так же методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746-1827 гг.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30-40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837-1909 гг.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли пси-

хологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

5. Методы исследования в ТМФВ

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из ли-

тературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения **литературных** данных

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение **документальных** материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) *педагогическое наблюдение* имеет отличительные черты: а) четко обозначен предмет наблюдения, б) разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

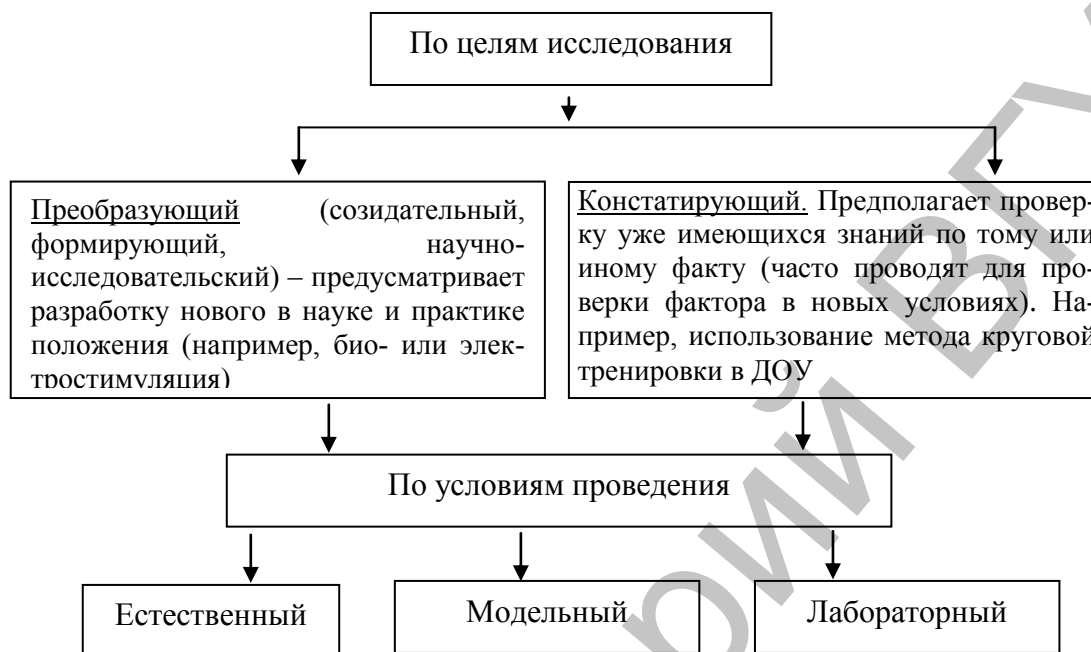
Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);
- *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);
- *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

б) *экспериментальные методы.*

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.

Виды экспериментов



Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Из математических методов в исследовании по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Содержание и форма физических упражнений.
2. Общее понятие о технике физических упражнений.
3. Характеристики движений.
4. Классификация физических упражнений.
5. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
6. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Литература:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ.культ. – М.: ФиС, 1991.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2001.

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

Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: ФиС, 1991.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: "Академия", 2003.

1. Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адапта-

ции, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера - явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения - это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

2. Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.)

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не разрушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

3. Характеристики движений

Пространственные характеристики.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела** и **траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность** и **темп** движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

4. Классификация физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.

- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.

- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.

- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).

- физические упражнения, требующие проявления выносливости.

- Физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)

- Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

6. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.

2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания.
2. Физкультурное занятие – основная форма организации физического воспитания.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
4. Активный отдых

Литература:

Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: методическое пособие. – Мн.: Полымя, 1987. - С. 5-14.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978. - С.165-206.

Учебная программа дошкольного образования. Утв. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 27.11.2012, № 133.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2001.

Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. - С. 172-180.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984. - С. 62-75.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания

Формы организации физического воспитания детей в *яслях*:

1. Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища).

Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12-15 упражнений и приемов массажа.

2. Групповые занятия (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежах с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К формам организации физического воспитания детей 3-6 лет относятся:

1. Физкультурные занятия
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - а) Утренняя гимнастика
 - б) Физкультминутки
 - в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями
 - г) Физкультурные паузы
3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни
 - а) Подвижные игры
 - б) Прогулки и экскурсии
 - в) Индивидуальная работа с отдельными детьми
 - г) Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений
 - д) Праздники, досуги, Дни здоровья

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

2. Физкультурное занятие – основная форма организации физического воспитания

Значение и задачи. Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура занятий.

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятии неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3-4 мин., в средней - 4-6 мин., в старшей - 5-10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах - 8-12 мин., в средней - 12-15 мин., в старших - 15-20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах - от 2 до 3 мин., в средней и в старшей - от 3 до 4 мин.

Требования к подбору физических упражнений на занятиях.

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе "Программы воспитания в детском саду".

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2-3 предыдущих и особенно последнего занятия. Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему выполнения постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым достижение успешных результатов обучения детей каждой возрастной группы.

На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части, указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

Методы организации детей на занятии.

При проведении занятий с детьми используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Воспитатель может давать указания и оценку только в общей форме, всем детям.

Поточный способ - все дети выполняют упражнения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда воспитатель должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ - заключается в распределении детей на 2-3 группы. Одна под наблюдением воспитателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию воспитателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры - до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группах 3-4-летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 уд/мин, в старших группах - не менее 140-150 уд/мин.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Воспитатель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется воспитателем в течение года.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный - характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка и последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 - в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию - бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия - 12-16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжатие и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;

2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;

3. Занятия должны осуществляться систематически;

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;

5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;

7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

«Программа воспитания в детском саду» (2012) предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противоходом, "змейкой", зигзагом

и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности - после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

4. Активный отдых

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а так же дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей. Не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр - волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, "Спортландия", "Зимние забавы" и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая - на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник "Нептуна".

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм.

Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1. Требования к планированию
2. Годовой план и план-график
3. Календарный план
4. План-конспект физкультурного занятия

Литература:

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – С. 201-212.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – С. 302-304.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2006. – С.302–311.

Требования к планированию

Развитие и совершенствование всестороннего физического воспитания ребенка, его воздействие на организм — процесс долгий и сложный. Поэтому тщательное планирование учебного материала в дошкольных учреждениях имеет огромное значение. Оно предполагает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах работы по физическому воспитанию на определенный отрезок времени.

Программа решения задач физического воспитания ребенка включает общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, игры-эстафеты, упражнения со спортивными элементами.

Педагог тщательно продумывает систему подготовительных и подводящих к освоению основных движений упражнений, учитывает основные физические принципы — систематичность, последовательность и т.д.

Важно при планировании учитывать этапы обучения, что обеспечивает систему усвоения программного материала.

В дошкольных учреждениях используются разные формы планирования, цикличное планирование с учетом смены времен года. Наиболее распространено спиралевидное, обеспечивающее постепенное усложнение двигательного действия от возраста к возрасту, от группы к группе. Оно подчиняется закону отрицания отрицания, обеспечивающему отмирание примитивных форм движения по мере формирования навыка, появления новых, более координированных и сложных технических видов движений.

Планируя двигательный материал, необходимо учитывать следующие факторы:

1. Выбор упражнений\ – это сложный процесс физического воспитания, предопределяющий всестороннее физическое совершенствование детей. Планируя, надо учитывать конкретные экономико-бытовые условия,

правила гигиены, режим труда и отдыха, особенности врожденного физического развития детей, соответствие количества движений и способности ребенка их выполнять. Важно, чтобы при этом у ребенка возникали положительные эмоции.

2. Планирование должно гарантировать правильное и своевременное выполнение учебно-развивающих, оздоровительных и воспитательных задач на разных этапах обучения с учетом программных требований, контингента группы, условий работы. Исходя из этого составляется содержание занятий по физическому воспитанию, избираются методы обучения.

3. Планируется не только изучение новых упражнений, но и последующие этапы обучения, обеспечивающие прочное формирование двигательных навыков.

Работу по физическому воспитанию планируют в связи с другими видами деятельности.

На прогулках планируется вид подвижных игр, содержание физических упражнений, физкультурный инвентарь для самостоятельной двигательной деятельности.

После дневного сна проводятся закаливающие процедуры, воздушные ванны, обливание ног, душ (в плане указывают температуру воздуха, воды, длительность мероприятия и номер его плана-конспекта), а также ежедневные физические упражнения.

После полдника предусматриваются подвижные самостоятельные игры и упражнения, физкультурный досуг.

Вечером в круглосуточных группах и в семье планируются подвижные игры и самостоятельная двигательная деятельность ребенка. В плане производится соответствующая запись, включающая рекомендации для родителей.

Планируется индивидуальная работа, рекомендации для родителей на субботу и воскресенье.

Годовой план и план-график

В дошкольных учреждениях составляется годовой план работы, а также план-график для каждой возрастной группы.

Общий годовой план разрабатывается заведующим дошкольным учреждением совместно с воспитателем по физическому воспитанию и всем педагогическим коллективом.

В разделе физического воспитания плана намечаются конкретные задачи, мероприятия, способствующие успешному решению обучающих задач, методы обучения, оборудование и инвентарь. К примеру, если в общем плане предусматривается повышение квалификации воспитателей в области физического воспитания, то необходимо указать конкретные темы совещаний, семинаров, на которых будут решаться эти вопросы, назвать ответственных за проведение мероприятий, наметить время занятий. В плане нужно указать, какое спортивное оборудование и инвентарь имеют-

ся на территории дошкольного образовательного учреждения, что будет приобретено и т.д. В общем плане должны быть отражены и контакты детского сада с родителями, их совместная деятельность по улучшению здоровья и всестороннего физического развития детей.

Учебно-воспитательная работа в дошкольном образовательном учреждении – это систематическая, постоянная, четко направленная деятельность. Этим требованиям должна соответствовать и организация занятий по физическому воспитанию. На них дети изучают основные постепенно усложняющиеся движения. Занятия должны проводиться в одни и те же дни недели и часы, что помогает формировать у детей определенные привычки, любовь к физическим упражнениям, стремление добиваться лучших результатов.

На занятиях решаются все задачи физического воспитания, стоящие перед дошкольным образовательным учреждением, а также специфические задачи. На них должны преобладать элементы, развивающие движения детей, формирующие их осанку (дети учатся правильно стоять, сидеть, лежать, ходить, бегать, прыгать, бросать, лазать и т.д.).

Чтобы дети приобрели навыки правильного исполнения основных движений, лучше всего выполнять их не статично, а двигаясь. Также очень важно правильно спланировать и распределить программный материал по отдельным занятиям. Наиболее подходящим является графическое планирование. В плане-графике целесообразно использовать способ спирального планирования, т.е. изучать одни и те же упражнения на нескольких занятиях подряд к возвращаться к ним спустя месяц, два, три и т.д. На протяжении одного занятия рекомендуется изучить 2–4 упражнения. Составлять план-график нужно в соответствии со временем года, учитывая сложность упражнения, его воздействие на физическое развитие организма. Последовательность упражнений должна соответствовать способности детей их усваивать.

И. Рауцкис предлагает следующий план изучения, закрепления, совершенствования при выполнении физических упражнений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
2 младшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	9	15	12	60
2. Прыжки	15	12	13	13	53
3. Броски	28	14	14	20	76
4. Лазание и пролезание	11	13	13	17	56

Средняя группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	20	20	13	18	71
2. Прыжки	15	19	17	16	67
3. Броски	15	12	13	15	55
4. Лазание и пролезание	11	13	15	17	56
Старшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	23	15	27	89
2. Прыжки	13	17	20	19	69
3. Броски	16	16	15	16	63
4. Лазание и пролезание	10	15	19	13	17
Подготовительная к школе группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	23	25	19	7	74
2. Прыжки	17	20	17	6	60
3. Броски	15	18	18	6	57
4. Лазание и пролезание	23	14	21	5	62

Дети всех возрастных групп лучше всего усваивают упражнения с элементами ходьбы, бега, удержания равновесия, так как процесс обучения идет не только во время основной части занятий, но и на протяжении всей деятельности детей, во время разминки, гимнастики. Так, например, можно давать детям задания: ходить, бежать в прямом направлении небольшими группами, всей группой, вереницей, по краям зала. Ходьбу можно чередовать с бегом: по сигналу, рассеявшись по залу, каждый из группы должен найти и занять в строю свое место, во время бега можно неожиданно менять направление и т.д.

В плане-графике упражнения программного материала следует излагать так, чтобы в нем были последовательно поставлены все задачи физического воспитания: физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки, усвоение упомянутых в программе основных движений, создание условий для свободного развития положительных качеств характера у детей. Для достижения намеченных целей нужно учить детей преодолевать трудности, считаться с интересами коллектива.

При составлении плана-графика применяются следующие принципы:

1. Подбирать упражнения для каждого занятия таким образом, чтобы они развивали основные группы мышц: рук, плеч, поясницы, брюшного пресса, ног.
2. Выполняя эти упражнения, дети должны получать необходимую физическую нагрузку.

3. Упражнения подбираются так, чтобы сложные, трудные чередовались с более легкими. После статичных, не динамичных упражнений предусмотреть выполнение более динамичных и подвижных.

В плане-графике должно предусматриваться психофизиологическое назначение отдельных упражнений, уровень их освоения и возможность их правильного исполнения.

Все упражнения одного занятия обозначаются буквами: *У* – учить (упражнение выполняется впервые), *П* – повторить (упражнение повторяется точно так же, как на прошедшем занятии), *С* – совершенствовать (упражнение повторяется, но с некоторыми усложнениями. К примеру, если изучалась ходьба по гимнастической скамейке, то, совершенствуя это упражнение, можно детям предложить пройти по скамейке с мешочком песка на голове).

В плане-графике предусматривается, что одна часть занятия отводится на обучение упражнению, а остальные – на его повторение и закрепление. Указанные подвижные игры должны подбираться в соответствии с содержанием и активностью упражнений, направляемых на обучение основным движениям. Если на занятии выполняются упражнения, требующие от детей большой нагрузки, то затем подбирается игра более спокойного характера. И напротив, после упражнений, имеющих статичный характер, выбирается более подвижная игра. Игры также обозначаются буквами: *У, П, С*.

Предложенное планирование программного материала физического воспитания детей является всего лишь образцом, помогающим получить представление об учебном процессе по изучению детьми основных движений. Воспитатель должен составить план творчески, в соответствии с конкретными условиями работы.

Д.В. Хухлаева предлагает разрабатывать план работы на неделю (календарный план) по следующей форме:

Формы работы, виды деятельности	Дни недели						
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1	Содержание работы и время в минутах						
2							
3							

В календарном плане излагаются мероприятия по физическому воспитанию детей на каждый день недели с утра до вечера. В нем указываются те упражнения, которые в течение текущей недели дети будут выполнять во время утренней гимнастики, а также раскрывается содержание занятий по физическому воспитанию, характер подвижных игр, применяемых во время прогулки; называются вспомогательные средства и игрушки,

с которыми дети во время прогулки будут играть в подвижные игры самостоятельно. В плане должно быть отражено, в какие дни будут изучаться, а впоследствии и совершенствоваться основные движения, а также перечислены мероприятия по работе с родителями: тематические беседы о физическом развитии и подготовке детей к школе, об укреплении их здоровья в детском саду и дома и т.п.

В календарном плане также делается пометка о том, какой комплекс утренней гимнастики назначается на данную неделю. Излагается краткое содержание комплекса упражнений (если содержание комплексов воспитатель записывает в отдельной тетради, то в журнале указывается только номер комплекса и дата его выполнения).

В первой графе записываются все формы работы по физической культуре на каждый день (включая субботу и воскресенье) с утра до вечера, не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

Утром (до завтрака) планируются подвижные игры со всей группой, индивидуальные занятия и самостоятельная двигательная деятельность ребенка. На каждый день недели записывается название подвижных игр, упражнений, физкультурный инвентарь, который будет использоваться ребенком в самостоятельной двигательной деятельности; обозначается комплекс утренней гимнастики, намечаемый на данную неделю.

При планировании физкультурных занятий указываются задачи, которые решаются в основной части, и перечисляются упражнения. При планировании основных движений выделяются ведущие и сопутствующие ему. Продумывается также сочетание основных движений, которое наиболее разнообразно воздействовало бы на мышечные группы, например, упражнения в метании целесообразно сочетать с прыжковыми упражнениями и т.д.

При планировании подвижных игр учитываются психофизические качества, развиваемые в них.

Педагог планирует физкультминутки как на занятиях, требующих высокой умственной активности от ребенка (рисования, математики и т.д.), так и в перерыве между ними.

На дневной прогулке указываются названия подвижных игр, задачи и содержание физических, спортивных упражнений и игр. В соответствии со временем года планируется езда на велосипеде и игры с мячом, городки, серсо, катание на лыжах, санках, коньках и т.д. В календарном плане записывается, например: *совершенствовать игру в городки; повторить броски мяча в корзину* и т.д.

Для лучшего усвоения спортивных упражнений И. Рауцкис рекомендует записывать в специальные тетради их развернутый план. В нем указываются, в порядке очередности, выполняемые в данный день упражнения.

План-конспект физкультурного занятия. На основе плана на неделю составляются планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.

В учебных целях предлагается составлять развернутые планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр.

План-конспект физкультурного занятия составляется следующим образом:

План-конспект физкультурного занятия для детей группы детского сада

Дата проведения _____

Время проведения _____

Место проведения _____

Количество детей _____

Физкультурный инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество) _____

Задачи занятия _____

Содержание деятельности	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – ... мин		
Основная часть – ... мин		
Заключительная часть – ... мин		

Задачи фиксируются только те, которые решаются в основной части занятия. Формулировать их надо кратко и конкретно. Сначала записывают образовательные задачи. Например, если включено новое упражнение (метание), то задачу записывают так: «Разучивание метания на дальность правой рукой (замах)». При этом в скобках указывается, на какой элемент техники упражнения обращается внимание на данном занятии. После разучивания с детьми основных элементов техники физического упражнения предусматривается закрепление двигательного навыка. И задачу занятия тогда записывают следующим образом: «Закрепление прыжка в длину с места». Если навык закрепляется в игровой форме, в скобках указывается название подвижной игры.

На физкультурных занятиях развиваются в той или иной степени все психофизические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость), но для каждого требуются особые условия и своеобразная методика проведения упражнений и подвижных игр. Как правило, на одном занятии развивается в большей степени какое-либо одно

психофизическое качество, поэтому особое внимание на этом занятии обращается на данное качество (например, ловкость) и соответствующим образом создаются условия, продумывается методика проведения физических упражнений. Задачу занятия при этом записывают так: «Развитие ловкости ("Ловишки с ленточками")» или «Развитие быстроты ("Ловишки")».

Наряду с главными задачами в процессе занятий решаются и многие другие, но они не фиксируются в плане-конспекте.

Воспитательные задачи записывают в том случае, если педагог считает необходимым обратить на них особое внимание (например: «Воспитание смелости»).

Содержание занятия и методика его проведения записываются по форме:

В графе «Содержание деятельности» записывают физические упражнения в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная Игра, то записывают ее название («Ловишки», «Хитрая лиса») и указывают физические упражнения, которые входят в нее (бег и др.). Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Четкая запись позволяет экономить время.

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений упражнений (6 раз) или время, отводимое на выполнение упражнений (40 с), или расстояние для ходьбы, бега (10 м).

В графе «Темп»

При подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра нужно подробно записывать методику проведения физических упражнений.

В графе «Организационно-методические указания» указывается построения и перестроения, темп выполнения упражнений (медленный, быстрый); и амплитуда и характер выполнения движений.

После проведения физкультурного занятия нужно записать изменения, которые произошли в ходе этого занятия, и указать их причину, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта следующего занятия.

Правила записи физических упражнений. При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений, например: *построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо»* и т.д.

При записи общеразвивающих упражнений надо указать название упражнения (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно – *и.п.*, цифрами обозначается счет.

Например: «*Растягивание резинки*». И. п.: *ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью*. 1 – *руки в стороны*; 2 – *и. п.*

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «*туловище*» – при наклонах; «*нога*» – при выставлении ее на носок; «*ладони внутрь*» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «*ладони вниз*» – в положении руки в стороны, влево (вправо); «*носки (носок) оттянуть*», «*поднять*», «*опустить*», «*выставить*» – при движении ног, рук; «*вперед*», «*спереди*» – при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «*прогнувшись*» – если техника выполнения предопределяет это положение; «*хват сверху*» – как наиболее распространенный; «*дугами вперед*» – если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног – основная стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, *руки на поясе*). Если исходное положение рук – основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение ног (например, *стойка – ноги врозь*).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка – *о.с.*; правая рука (нога) – *пр. рука (нога)*; левая рука (нога) – *лев. рука (нога)*.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых не одновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают.

Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, то надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом «и» (наклон, прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон, прогнувшись, руки в стороны с поворотом головы вправо).

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно быть отражено в записи (например, *руки плавно в стороны, кисти расслаблены*).

Правила записи физических упражнений должны выполняться независимо от того, для какой возрастной группы воспитатель составляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию.

Материал для самостоятельного изучения

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ (В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНОЙ ПРОГРАММОЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, 2012)

Группа первого раннего возраста до одного года

Стоит без опоры. Сидит без поддержки. Ползает в разных направлениях.

Ходит с поддержкой за руки (одну руку).

Самостоятельно проходит небольшое расстояние.

Реагирует положительно на кормление. Ест с аппетитом.

Умеет пить из чашки, начинает держать чашку и ложку, стараясь есть самостоятельно.

Группа второго раннего возраста от одного года до двух лет

Гармоничное соотношение росто-весовых показателей: увеличение в росте на 10–11 см; 20 молочных зубов; снижение ЧСС до 120–100 уд./мин.

Преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников.

Отличается высокой потребностью в движении, воспроизводит простые движения по показу взрослого, интерес к окружающему проявляет в физической активности.

Владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы, в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели; прыжки на месте и с продвижением вперед).

Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в простых сюжетных подвижных играх, организованных взрослыми.

Глубокий сон, активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул свидетельствуют о нормальном функционировании организма.

Первая младшая группа от двух до трех лет

Уверенно ходит, много бегает, любит выполнять такие движения, как бросание, лазанье, прыжки (подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, в длину с места); владеет разными способами движений (ходьба на носках, приставным шагом и т.д.), проявляет высокий интерес к новым движениям, настойчиво старается овладеть ими, самостоятельно повторяя по 15–20 раз подряд. Умеет пользоваться знакомыми движениями в новой обстановке.

Любит подвижные игры, умеет выполнять простые правила, вслушиваться в игровые сигналы и реагировать на них (остановиться, изменить направление движения, темп, амплитуду). Называет движения, отдельные выполняет по названию, владеет некоторой пространственной терминологией (верх, низ, вперед, назад, прямо, боком и др.).

Пытается перенести приобретенные под руководством взрослых двигательные умения в самостоятельную деятельность.

Вторая младшая группа от трех до четырех лет

Основные антропометрические и физиологические показатели соответствуют возрастным нормам.

Ребенок имеет потребность и высокий интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретенные под руководством педагогов двигательные навыки в самостоятельной игре.

Владеет всеми основными движениями (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание); умеет использовать их в самостоятельной деятельности в зависимости от обстановки, условий; пытается продемонстрировать движения перед сверстниками, взрослыми.

Проявляет интерес к подвижным играм со сверстниками.

Умеет согласовывать движения в коллективной деятельности (строиться в колонну, круг, шеренгу, ориентироваться в пространстве).

Соблюдает правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Усваивает сложные движения (езда на трехколесном велосипеде, катание на санках, передвижение на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых, элементы плавания).

Средняя группа от четырех до пяти лет

Основные антропометрические и физиологические показатели соответствуют возрастным нормам и гармоничны.

Начинает овладевать культурой движений (координация, ритм, темп, амплитуда, элементы творчества), проявляет в движениях элементарные физические качества: ловкость, быстроту, выносливость.

Владеет некоторыми сложными движениями (езда на трех-, двухколесном велосипеде, катание на санках, передвижение на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых).

Умеет согласовывать движения в коллективной деятельности (строиться в колонну, в круг, ориентироваться в пространстве), выполнять общеразвивающие упражнения не только по показу, но и по словесному объяснению.

Старшая группа от пяти до семи лет

От 5 до 6 лет

Улучшение показателей здоровья (снижение количества и продолжительности заболеваний); частота сердечных сокращений – 100-80 ударов в мин; частота дыхания – около 25 в мин; начало замены молочных зубов на постоянные; увеличение роста на 5–7 см в год; увеличение веса на 1,5–2 кг в год.

Количественные и качественные показатели двигательных умений не ниже средних возрастных; дети владеют элементарными навыками оценки и самооценки движений, понимают их значимость для собственного здоровья и развития.

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, бы-

стротой, техничностью, грациозностью, умением выбрать нужный способ движения в определенных ситуациях.

Сформирована оптимальная двигательная активность, в ней ярко выражены индивидуальные различия.

От 6 до 7 лет

Основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными на уровне не ниже средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Двигательная активность оптимальна и содержательна, характеризуется целенаправленностью, избирательностью; индивидуальным стилем двигательной деятельности, некоторыми организаторскими умениями (например, организовать игру со сверстниками).

Ребенок проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений, игр, интерес к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений; может заставить себя преодолеть определенные трудности при выполнении двигательных заданий.

Умеет организовывать подвижные игры со сверстниками, элементарно проанализировать результаты игры.

Методика комплексного обследования физического развития, функционального состояния, физической подготовленности детей дошкольного возраста (по Э.Я. Степаненковой, 2006)

Средние физиометрические показатели детей 3-7 лет

Пол	Возраст, лет	ЖЕЛ, мл	Кистевая динамометрия		Становая динамометрия, кг
			Правая, кг	Левая, кг	
Мальчики	3	500-800	3,4-6,2	3,1-5,5	13,6-16,9
	4	650-1000	3,9-7,5	3,5-7,1	17,6-22,4
	5	1100-1500	6,5-10,3	6,1-9,5	19,7-28,2
	6	1500-1800	9,6-14,4	9,2-13,4	28,9
	7	1700-2200	11,6-15,0	10,5-14,1	28,7-39,9
Девочки	3	400-800	2,6-5,0	2,5-4,9	12,4-17,2
	4	650-1000	3,1-6,0	3,2-5,6	14,5-19,7
	5	1100-1400	4,9-8,7	5,1-8,7	16,3-22,5
	6	1300-1800	7,9-11,9	6,8-11,6	24,5-32,9
	7	1500-2000	9,4-14,4	8,6-13,2	25,0-35,0

Программа предлагаемого обследования детей состоит из трех разделов, характеризующих:

- физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
- функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀);
- развитие психофизических качеств (измерение *силы*: динамометрия кистей рук, станковая динамометрия, вис на согнутых руках, поднимание ног в положении лежа на спине; *скоростно-силовых качеств*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность, прыжки на двух ногах боком за 10 с; *быстроты*: бег на дистанции Юме хода и 30 м; «челночный бег» 3х10 м; *выносливости*: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей); *ловкости*: бег зигзагом, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки через препятствие и пролезания под ним, прыжки через скакалку; *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке).

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30х10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная – спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения, измерение физической подготовленности – воспитателем вместе с тренером или двумя воспитателями. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе.

Физическое развитие

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22–24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо приобрести: ростомер – 1 шт., весы медицинские – 1 шт., сантиметровую ленту – 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения – 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200–250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек – по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Функциональное состояние

Измерение артериального давления (систолического и диастолического). Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова – 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет – М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20–30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140–160 мм рт.ст.), далее со скоростью не более 2–3 мм рт.ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

Измерение частоты сердечных сокращений. Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

Измерение жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см³. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

Измерение физической работоспособности. К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к I группе здоровья. Для проведения теста PWC_{170} необходимо иметь:

- а) набор ступенек разной высоты (см);
- б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60–100 уд./мин;
- в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м² на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18–20° С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (г), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (h – высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

2. Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов 30 в 1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;

поднимает вторую ногу и приставляет к первой – в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;

опускает одну ногу на пол;

и приставляет к ней другую. Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

3. Определение физической работоспособности (PWC_{170}) проводится расчетным методом по формуле Л.И.Абросимовой, В.Е.Карасик:

$$PWC_{170} = (170 - ЧСС_{\text{покоя}}) * N_{\text{нагрузки}} / (ЧСС_{\text{нагрузки}} - ЧСС_{\text{покоя}}),$$

где $N = Pnh$,

здесь P – масса ребенка (кг);

n – число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

h – высота ступеньки.

Развитие психофизических качеств

Тесты по определению силы

Динамометрия кистей рук

Измерение силы правой и левой кистей производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2–3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Становая динамометрия

Измерение проводится плоскопружинным стандартным динамометром в положении стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит ребенок, должны находиться на уровне колен. С полной силой (без рывка) ребенок разгибает туловище и тянет за ручки до отказа. Регистрируется лучший результат из 2–3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости

Вис на согнутых руках

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взма-

хом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или резиновая дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15–20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии 1 шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по

команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Кончай!»

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Кончай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 м с хода

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2–3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2–3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

*«Челночный бег» 3*10 м*

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4–7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

Тест по определению выносливости

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей)

Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей: 5 лет – дистанция 90 м;

6 лет – дистанция 120 м;

7 лет – дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5–7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

Тест по определению ловкости, координационных способностей

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 2 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется

с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

Прыжки через препятствие и пролезание под ним

Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз – дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину. На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель:

По команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3-летних – 1 м, 4-летних – 2 м, 5-летних – 3 м, 6-летних – 4 м, 7-летних – 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнение последовательно друг за другом – 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель:

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3-летних – 1 м, 4-летних – 2 м, 5-летних – 3 м, 6-летних – 4 м, 7-летних – 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 3-х летних – 1 м 10 см, 4-летних – 1 м 20 см, 5-летних – 1 м 50 см, 6-летних – 2 м, 7-летних – 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка – уровень в положении стоя – находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился до нулевой отметки, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «-».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

где W – прирост показателей темпов в %;

V₁ – исходный уровень;

V₂ – конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
до 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10–15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый, их назначение, содержание.
2. Медицинский контроль за физическим воспитанием детей: динамические наблюдения за состоянием здоровья (выявление детей по медицинским группам здоровья), организацией двигательного режима, методикой проведения физкультурных занятий и их влиянием на организм ребенка.
3. Вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия, построение физиологической кривой физкультурного занятия, используя метод пульсометрии, определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.
4. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), использованием физкультурного оборудования.
5. Контроль за осуществлением системы закаливания, проектирования и использования оздоровительной среды.
6. Контроль за получением детьми доступных знаний в области физической культуры (сведения о функционировании организма человека, о

технике физических упражнений, их влиянии на организм человека, сведения о составляющих здорового образа жизни).

7. Контроль за созданием положительного психологического климата в процессе физического воспитания детей.

Литература:

1. Контроль в детском саду: планирование, мониторинг, практический инструментарий, анализ / С.Е. Шамрай, Н.Н. Гладышева, Е.Г. Бацина, Е.Н. Бардунова и др. – Волгоград: Учитель, 2015. – 189 с.

2. Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации / А.А. Малахова, В.И. Жихарь. – Минск, 2001. – 68 с.

3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 315-326.

1. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый, их назначение, содержание.

В управлении детским дошкольным учреждением в зависимости от этапов обучения выделяют следующие виды контроля: входной или отборочный, учебный или промежуточный, выходной или итоговый.

Предварительный контроль помогает составить первичное представление о состоянии деятельности педагога или ДДУ

Оперативный (текущий, ежедневный) контроль состоит в изучении ежедневной информации о результатах педагогического процесса, выявлении причин, нарушающих его. Результаты оперативного контроля требуют оперативного выполнения предложений и замечаний, сделанных по ходу изучения состояния вопроса.

Текущий контроль ставит своей целью получить общее представление об уровне педагогического процесса в группе, о стиле работы данного воспитателя. Этот вид контроля предполагает посещение группы в течение целого дня или даже нескольких дней

Итоговый контроль предоставляет возможность подведения итогов работы за разные периоды: полугодие, учебный год, летний оздоровительный период. Может проводиться в виде самоанализа, аттестации педагога, собеседования.

2. Медицинский контроль за физическим воспитанием детей: динамические наблюдения за состоянием здоровья (выявление детей по медицинским группам здоровья), организацией двигательного режима, методикой проведения физкультурных занятий и их влиянием на организм ребенка.

Руководящая роль в вопросах физического воспитания детей принад-

лежит руководителю детского учреждения, который определяет формы физического воспитания и методы контроля.

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями групп, руководителем физического воспитания при регулярном контроле со стороны медицинских работников и руководителя дошкольным учреждением. Два раза в год участковым врачом-педиатром или врачом дошкольного учреждения проводится динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физического развития детей. Данные физического развития, группы здоровья, рекомендации по физической нагрузке заносятся в справку установленного образца. Родители представляют справку медработнику дошкольного учреждения, который заносит данные в медицинскую карту ребенка, доводит до сведения воспитателей. Запись в медицинской карте должна отражать все параметры здоровья и иметь четкие заключения (указывается группа здоровья, группа по физкультуре и назначения). В последних перечисляют все рекомендованные для данного ребенка формы физического воспитания. Кроме того, в листе здоровья, который оформляется в каждой возрастной группе, заполняют графы: отклонения в здоровье (диагноз); отставание в развитии; группа здоровья; группа по физкультуре. Также в него можно вносить рекомендации по оздоровлению, закаливанию, особенности двигательной активности, группу мебели и др.

При назначении различных средств физического воспитания выделяют две группы детей:

I – основная группа - не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий.

II – ослабленная группа - имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий. К этой группе относятся дети II, III, IV групп здоровья.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду получать более низкую физическую нагрузку. Для этого воспитатель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений должен уменьшить число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после болезни (ОРЗ, обострение хронического бронхита и др.)

Индивидуально врач решает вопрос о необходимости освобождения на 1-2 физкультурных занятия после длительного отсутствия ребенка в детском саду по болезни (более 1 месяца) - грипп, пневмония, ангина, детские инфекции. Двигательная деятельность этих детей должна быть ограничена, однако ежедневные занятия утренней гимнастикой обязательны.

Особой заботы требуют часто и длительно болеющие дети. Для них предусматривается щадящий общий режим дня (при необходимости более

продолжительный дневной сон, сокращенные занятия во избежание переутомления), более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Недопустимы переохлаждения и перегревы. Закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся по индивидуальному назначению. Врач назначает для этих детей специальные лечебно-профилактические мероприятия, в комплексах физкультурных занятий, утренней гимнастики предусматриваются корригирующие упражнения.

Коррекционная работа проводится дифференцированно с подгруппами детей, имеющих однородные отклонения, а также индивидуально.

При определении медицинской группы по физкультуре, а также при допуске к занятиям физкультурой после заболеваний необходимо проводить функциональную пробу.

Дети ослабленной группы находятся под постоянным наблюдением медицинских работников и при положительных сдвигах в состоянии здоровья без задержки переводятся на общий режим дошкольного учреждения.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

Медико-педагогические наблюдения направлены на определение индивидуальной программы физического воспитания для каждого ребенка с учетом их состояния здоровья, физического развития, реакций на нагрузку и т.д. Проводятся врачом или медицинской сестрой дошкольного учреждения совместно с руководителем учреждения, воспитателем-методистом и воспитателем группы. Медперсонал детского дошкольного учреждения не менее 2-х раз в год в каждой возрастной группе обязан провести комплексную оценку состояния всех разделов физического воспитания и закаливания детей. Совместные посещения занятий физкультуры позволяют выявить достоинства и недостатки, наметить совместные мероприятия для дальнейшей оптимизации физического воспитания.

Главное внимание при осуществлении контроля необходимо уделять двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную активность детей. Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

- 1) времени двигательной активности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;
- 2) объема двигательной активности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности;
- 3) интенсивности двигательной активности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в ударах/мин.) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Достаточный объем двигательной активности является важнейшим условием здоровья, физического развития детей. Согласно современным критериям оценки двигательной активности, дневная норма условных шагов при 9-ти часовом пребывании в детском саду составляет для различных возрастных групп:

2-х летних детей – 5,5-6 тысяч шагов;

3-х летних детей – 9-10 тысяч шагов;

4-х летних детей – 11-14 тысяч шагов;

5-7 лет – 14-18 тысяч шагов. Состав движений должен обеспечить нагрузку на все группы мышц, способствовать общему развитию детей, положительному эмоциональному состоянию.

На основе характера двигательной активности ребенка можно отнести к одной из 3-х групп:

1 группа – дети со средней, нормальной двигательной активностью отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, четкие, целенаправленные. Такие дети, как правило, имеют нормальный вес, редко болеют, хорошо усваивают учебный материал.

Ко 2-й группе относят детей малоподвижных, с низкой двигательной активностью. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают, робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребенка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движения, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно. Многие из них отличаются повышенным весом и различными отклонениями в состоянии здоровья. Сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре и уменьшении рациона питания и увеличении двигательной активности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, разные способы прыжков). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринужденной.

К 3-й группе относятся дети с большой двигательной активностью. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны.

Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы. Большой объем движений может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие дети также подвержены заболеванием из-за усиленной теплоотдачи, быстрого переохлаждения организма. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход в плане регулирования интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребятам надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади, ловле мяча, отбиванию его от пола.

Особенности двигательной активности детей должны знать воспитатели групп, руководители физического воспитания, чтобы определить приоритетные направления в работе по физическому воспитанию. Например, если в группе значительное число детей с низкой двигательной активностью, следует предусмотреть усиление двигательного режима, для детей с отклонениями в физическом развитии – предусмотреть специальные формы работы с подбором соответствующих физических упражнений, определить щадящий режим для группы часто болеющих и т.д.

Повышение уровня двигательной активности детей обеспечивается особенностями методики, а также возможностью проведения занятий на значительно большем пространстве по сравнению с физкультурным залом. Закаливающий эффект таких занятий обусловлен проведением их круглый год на открытом воздухе в спортивной одежде.

3. Вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия, построение физиологической кривой физкультурного занятия, используя метод пульсометрии, определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путем вычисления общей и моторной плотности.

При определении общей плотности занятия учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения воспитателя, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановления нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

Протокол хронометража занятия

сек	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60															
55															
50															
45															
40															
35															
30															
25															
20															
15															
10															
5															

Примечание. + – двигался, – слушал, о – отвлекался

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-90%.

Общая плотность = полезное время/ продолжительность занятия*100.

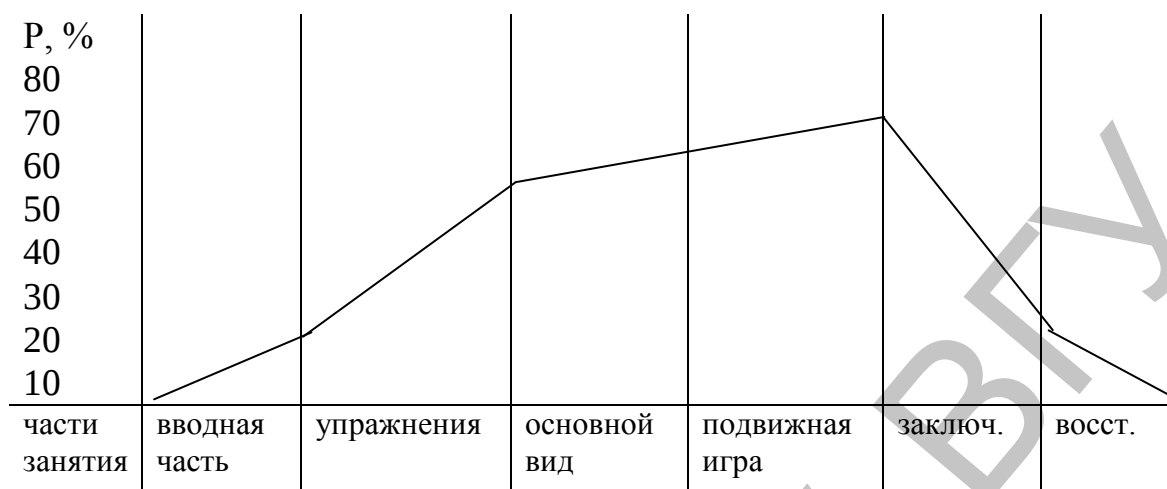
Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%. В зависимости от задач конкретного занятия, его содержания моторная плотность может меняться от 60 до 85%.

Моторная плотность = время выполнения движений/ общее время занятия*100

Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений. При подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки следует ориентироваться на сдвиги частоты сердечных сокращений при их выполнении (приложение 5). Частота сердечных сокращений отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных дви-

жений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3–5 минут.



На основании изменений частоты сердечных сокращений строят физиологическую кривую занятия – графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а по вертикали – показатели частоты сердечных сокращений. На рисунке изображена типовая кривая.

При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно в вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15-20 %, в основной части – на 50-60 % по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70-80%. В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5-10 %, после занятий (спустя 2-3 минуты) возвращается к исходному уровню (типовое физкультурное занятие). В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа: с одной или несколькими вершинами; носящие волнообразный характер.

Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень частоты сердечных сокращений для детей 5-7 лет должен составлять 140-160 уд/мин, 3-4 лет – 130-140 уд/мин. Средний уровень частоты сердечных сокращений за все время занятия определяется путем суммирования частоты сердечных сокращений после: вводной части, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижной игры, заключительной части и деления на 5.

В зависимости от интенсивности мышечной нагрузки находятся и энерготраты организма. Наибольшие затраты энергии отмечаются во время бега (по сравнению с покоем возрастают в 3-4 раза) и во время подвижной игры (в 5 раз). После занятия на 2-3 минуте энерготраты остаются выше

исходного уровня на 20-15 %. Эти данные указывают на необходимость четкого и правильного проведения заключительной части занятия.

При проведении медико-педагогических наблюдений рекомендуется пользоваться протоколом.

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЕМ

- Дата _____ Группа _____
- Воспитатель _____ Списочный состав _____
- Присутствует на занятии _____ детей
- Медицинские группы 1. основная группа _____ детей
2. ослабленные _____ детей
3. Санитарно-гигиенические условия _____
4. Использование оборудования _____
5. Одежда детей и воспитателя _____
6. Тип занятия _____
7. Длительность каждой части занятия I вводная часть _____
- II. основная часть _____ а) общеразвивающие упражнения _____
- б) основной вид движений _____ в) подвижная игра _____
- III. заключительная часть _____
8. Четкость показа, пояснений, указаний, страховки _____
9. Соответствие методов и приемов обучения возрасту детей группы, состоянию их здоровья, индивидуальным особенностям физической подготовленности _____
10. Приемы индивидуализации физической нагрузки _____
11. Использование корректирующих движений, их целесообразность _____
12. Развитие познавательной сферы и творчества дошкольника _____
13. Микроклимат на занятиях, охрана психического и нравственного здоровья детей _____
14. Анализ физиологической нагрузки по физиологической кривой пульса
15. Оценка моторной и общей плотности по протоколу хронометража занятия _____
16. Использование музыкального сопровождения _____
17. Выводы с оценкой проведения физкультурного занятия _____

Важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности, используя схему (см. С. 41)

При значительном утомлении все перечисленные в данном приложении признаки резко выражены. В этом случае воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить ее и перестроить занятие. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить нагрузку для них, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т.д.

4. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), использованием физкультурного оборудования.

Периодический контроль за организацией физического воспитания в дошкольных учреждениях проводится специалистами органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы.

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависят от условий, в которых они проводятся. Оздоровительный эффект максимальный при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т. д. на открытом воздухе.

Места для занятий физкультурой и спортом в дошкольном учреждении должны быть оборудованы физкультурным и спортивным инвентарем в соответствии с типовым перечнем.

В дошкольных учреждениях используют различное физкультурное оборудование: стационарное и переносное; физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр, физкультурные пособия. Приоритетными считаются физкультурно-игровые сборно-разборные комплекты и конструкции, нетрадиционно спортивно-игровое и реабилитационное оборудование. Физкультурное оборудование по своим размерам, конструкции должно соответствовать анатомо-физиологическим особенностям детского организма. Физкультурное оборудование подбирается с таким расчетом, чтобы дети могли использовать его не только в двигательной, но и в игровой деятельности.

Дети должны заниматься в спортивной форме. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой, а обувь - на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям.

Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви.

Оптимальная температура воздуха физкультурного зала +17– +19°C и относительная влажность - 30-60 %. В перерыве между занятиями и до занятий в зале проводится влажная уборка и проветривание. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в теплое время - при открытых фрамугах или окнах. Для осуществления контроля за воздушным режимом физкультурного зала необходимо на внутренней стене, на высоте 0,8-1,2 метра от пола повесить термометр.

Освещенность зала должна быть не менее 300 лк на уровне 0,5 метра от пола при использовании люминесцентных ламп, при использовании ламп накаливания – 150 лк. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет. Не допускается применение открытых, незащищенных люминесцентных ламп.

Физкультурный зал убирается влажным способом и проветривается после каждого занятия. После окончания занятий влажная уборка проводится с использованием моющих средств (хозяйственное мыло, кальцинированная сода и другие разрешенные Минздравом моющие средства). Ежемесячно и по эпидпоказаниям должна проводиться генеральная уборка.

Медицинская сестра дошкольного учреждения осуществляет постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасных условий для проведения занятий.

5. Контроль за осуществлением системы закаливания, проектирования и использования оздоровительной среды.

Оздоровительные силы природы – воздух, вода усиливают положительное влияние физических упражнений на организм ребенка. Однако они могут использоваться и как самостоятельное средство закаливания. Эффективность повышается при постепенном и систематическом их применении. Соблюдение гигиенических факторов (гигиена окружающей среды, средства личной и общественной гигиены, лечебно-профилактические мероприятия) является обязательным условием решения задач физического воспитания и повышения эффективности воздействия физических упражнений на организм ребенка.

Одним из средств физического воспитания детей по праву считается закаливание.

Закаливание – это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма.

Выделяют специфическое и неспецифическое действие закаливания на организм.

Специфическое действие проявляется в повышении устойчивости к метеорологическим факторам, совершенствовании реакции гомеостаза.

Неспецифическое действие закаливания обеспечивает общий оздоровительный эффект: повышается белковый и углеводный обмен, увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, возрастает фагоцитарная активность лейкоцитов, количество кальция и фосфора, усиливается процесс свертывания крови, увеличивается выработка антител, витаминов А, Д, уравниваются процессы торможения и возбуждения нервной системы.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

Организация и методы использования факторов внешней среды с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в вопросах закаливания персонала (медицинского и педагогического), состояние материально-технической базы дошкольного учреждения.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

I группа – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы закаливания и физического воспитания.

II группа – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, рахитом, гипертрофией небных миндалин I-й и II-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит, хронический холецистит, хронический отит).

Для таких детей температура воды при проведении водных процедур выше на 2°C, чем для детей I подгруппы. Показано закаливание воздухом.

III группа – дети с органическими заболеваниями сердца (врожденный порок сердца), хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний (печени, легких), хроническим отитом, бронхиальной астмой.

Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия.

При выборе системы закаливания, с одной стороны следует учитывать степень ее эффективности, а с другой - организационные сложности проведения процедуры. В организационном плане сложны процедуры, требующие строгой индивидуализации в дозировке. Учитывая неоднородность детского коллектива по уровню закаленности, состоянию здоровья, преимущество имеют воздушное закаливание, полоскание горла холодной водой, контрастное обливание ног.

Принципы закаливания:

- комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;

- индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;

- постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;

- систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;

- спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Закаливание детей в дошкольном учреждении состоит из системы ме-

роприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегченной (спортивной) форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным, практически круглосуточным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур.

Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Продолжительность проветривания определяется в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и должно заканчиваться за 30 минут до возвращения детей в групповые.

Одностороннее проветривание используется для поддержания нормативной температуры воздуха в групповых. Оно проводится в присутствии детей, в теплое время года – непрерывно, в холодное время – до снижения температуры воздуха до $+19^{\circ}\text{C}$.

К специальным закаливающим процедурам относятся – закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна.

Состояние теплового комфорта во время сна обеспечивается правильным подбором одежды и температуры воздуха помещений. Обязательным условием такого сна является хранение постельных принадлежностей в теплом помещении. Температуру воздуха снижают после укладывания детей, а за 20-30 мин до подъема проветривание прекращают.

Одним из важных моментов закаливания детей являются прогулки на свежем воздухе. Продолжительность прогулок регламентируется возрастом детей, временем года, погодными условиями. Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха не ниже -15°C , а 4–7 летние – при температуре не ниже -18°C – -22°C . При низких температурах время прогулки допускается сокращать.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при проведении физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. В ненастные дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Хорошим средством закаливания, укрепления свода стопы является хождение босиком. Утром и после дневного сна проводят контрастные

воздушные ванны. Ребенок в трусах и майке, в обуви или босой (не потный) перебегают из прохладной (+18°C) комнаты в теплую (+23°C) и обратно в течение 5-6 мин.

Закаливание водой всегда сочетается с закаливанием воздухом, так как выполняется в закрытом или открытом воздушном пространстве, что усиливает закаливающий эффект. К местным закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, обливание ног, хождение по воде, игры с водой. К общим закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоемах. К общим закаливающим процедурам переходят тогда, когда ребенок хорошо переносит местное закаливание.

К числу закаливающих процедур можно отнести метод закаливания в обогревочной камере (сауне), который помимо оздоравливающих процедур обладает выраженным седативным (успокаивающим) эффектом. Банные процедуры снижают уровень молочной кислоты в мышцах - одного из основных факторов усталости. Под влиянием жаропаровых процедур происходит тренировка сердечно-сосудистой системы за счет усиления кровообращения. Улучшается газообмен и вентиляционная способность легких. Горячая баня является великолепным тренажером кожи, способствует усилению процессов торможения в центральной нервной системе – развивает успокаивающий эффект. Данный физкультурно-оздоровительный комплекс осуществляется 1 раз в неделю после дневного сна.

Время пребывания детей в обогревочной камере при первых посещениях должно быть ограничено 4–5 минутами, температура воздуха – +60°C. Постепенно, после адаптации, время пребывания в помещении обогревочной камеры детей 3–4-х лет может быть увеличено до 6–7 минут, 5–7 летних – до 7-10 мин.

Пребывание в обогревочной камере чередуется с разнообразными видами охлаждения:

- плаванием в бассейне с температурой воды 25°C в течение 1-1,5 мин (обязательно в медленном темпе);

- пребыванием в более прохладном помещении (температура воздуха +20 – +25°C) в течение 5-7 мин в махровом халате или полотенце;

- обливанием в душе (температура воды 25°C) без сильного напора.

При обливании из шланга вначале поливают ноги, а затем руки в направлении от кисти к плечу.

По мере закаливания по согласованию с врачом-педиатром температура воздуха или воды в период охлаждения может быть снижена.

Выбор вида охлаждения определяется в зависимости от планировки помещений теплопроцедур с обогревочной камерой и степени подготовленности и закаленности детей

6. Контроль за получением детьми доступных знаний в области физической культуры (сведения о функционировании организма человека, о технике физических упражнений, их влиянии на организм человека, сведения о составляющих здорового образа жизни).

Гигиеническое воспитание является неотъемлемой частью физического воспитания детей в дошкольных учреждениях.

Освоение гигиенических и физических навыков у детей протекает неравномерно и прививать сложный навык, если не усвоен более простой, лежащий в основе первого, не следует. Навыки по уходу за своим телом необходимо формировать с 2 лет. В дальнейшем восполнить этот пробел будет нелегко.

К 4-м годам ребенок может и должен в той или иной степени ухаживать за своим телом.

В возрасте 4-5 лет навыки культуры быта вводятся в полном «взрослом» объеме. И от настойчивости взрослых зависит, усвоят ли их дети. Необходимо научить детей не только технике выполнения гигиенических навыков, но и сформировать у ребенка представление о своем теле, его проблемах, о взаимодействии с внешним миром. Ребенок должен знать основные критерии здоровья, правила его сохранения и укрепления (соблюдать режим дня, закаляться, есть продукты полезные для здоровья, защищаться от микробов, выполнять гигиенические процедуры), знать назначение физических упражнений, иметь представление об основных элементах их техники, знать несколько простых упражнений и уметь выполнять, знать названия нескольких подвижных игр, правила поведения с целью предупреждения травматизма. Знакомить детей с основами знаний о них самих необходимо во время гигиенических процедур, на прогулке, занятиях из серии "Человек и его здоровье", в свободной деятельности.

Основное внимание взрослых необходимо сосредоточить не на увеличение объема гигиенических знаний, а на своевременность и качество выполнения, а также желание ребенка их выполнять. Фундамент гигиенических навыков закладывается в дошкольном возрасте, поэтому нужно полнее использовать особенности этого возраста - любознательность, стремление ребенка научиться новому для выработки и закрепления полезных навыков.

Гигиеническому воспитанию ребенка предшествует обучение его родителей, которое по времени должно проводиться параллельно. Сознательному отношению детей к формированию физической культуры способствует личный пример воспитателей, родителей.

Санитарно-просветительная работа.

Эта работа занимает важное место среди мероприятий по физическому воспитанию дошкольников.

В дошкольном учреждении она проводится совместно педагогами и медицинскими работниками в соответствии с годовым планом работы учреждения. Она проводится как среди сотрудников дошкольного учреждения, так и среди родителей. Широкое использование плакатов, выпуск сани-

тарных бюллетеней и стенгазет, организация выставок, раздача памяток и санитарно-просветительной литературы для детей и их родителей, персонала дошкольных учреждений, демонстрация кинофильмов, проведение лекций. Важным разделом являются доклады и отчеты врача, медицинской сестры на педагогических советах и совещаниях. Проводимая работа должна быть конкретной, соответствовать задачам работы учреждения в данный или предстоящий период, строиться на примерах из жизни дошкольного учреждения и подкрепляться результатами эффективности этой работы в основном на данных динамики состояния здоровья детей.

Особое внимание в этой работе должно уделяться просвещению родителей по вопросам физического воспитания и привития гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать вопросы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и его преемственности в семье, создания условий в семье для достаточной двигательной активности детей - спортивного уголка, физкультурных пособий. Большое внимание должно быть уделено преемственности в проведении закаляющих мероприятий в дошкольном учреждении и дома, рациональной одежде и обуви в различные сезоны года и при занятиях физическими упражнениями. Полезно подкреплять теоретические знания родителей показом в дошкольном учреждении физкультурных занятий, спортивных праздников и т.д. для обеспечения их сознательного отношения к системе физического воспитания - мощному фактору укрепления и совершенствования здоровья детей.

7. Контроль за созданием положительного психологического климата в процессе физического воспитания детей.

При проведении всех форм физкультурно-оздоровительной работы воспитатель, руководитель физического воспитания должны создавать благоприятный микроклимат с целью формирования психологического здоровья ребенка - состояния душевного благополучия, радости к жизни. Следует предоставлять детям полную свободу в любом виде физкультурной деятельности, выражать участие, поддержку, интерес к его двигательной активности. В то же время необходимо учить детей видеть и понимать товарищей, согласовывать с ними свои действия.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Словесные методы обучения.
5. Наглядные методы обучения.
6. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).

Литература:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
А.В., Хухлаева Д.В. ТМФВ дошкольников. – М.: Просвещение, 1978.

Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.

Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

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

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: "Академия", 2003.

1. Понятие метод, его назначение и использование.

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

2. Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).

3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

3. Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания
- методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные
- коллективные
- на физкультурных занятиях
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

- Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

- Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

- Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

- Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления обучением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий
- особенности учебного предмета
- возраста и подготовки детей
- условий учебной работы
- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

4. Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

1. Рассказ - наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.

2. Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.

3. Беседа – способствует узнать мысли и соображения детей, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.

4. Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций. Команды в детском возрасте применяют с ограничениями.

5. Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ребенка.

6. Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

5. Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действенно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая детей в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

- 1.Натуральной наглядности
- 2.Опосредствованной наглядности
- 3.Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)

- Полнота представлений об объекте подражания

- Интерес к двигательному действию

- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать детей в следующих случаях:

- 1.педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а ребенок имеет достаточно высокий уровень подготовки.

- 2.Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием

- 3.Показать существенные ошибки

- 4.Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

- 1.Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.

- 2.Проверить состояние демонстрируемых средств.

- 3.Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание.

- 4.Контролировать четкость восприятия действия детьми.

- 5.Формулировать выводы (желательно самими детьми).

Виды опосредованной наглядности.

1.Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности детей.

2.Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.

3.Кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе.

4.Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.). Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

6. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1.Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2.Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I.Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- Если действие просто для исполнения
- Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры
- Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).
- При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

I. Методы строго регламентированного упражнения

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- Строгого состава движений и их связи между собой;
- Строго нормированной нагрузки;
- В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)

2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)

3. Комбинированные методы – повторно-переменный

4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

II. Методы частично регламентированного упражнения

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- Сюжетность действий
- Разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.
- Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с детьми.

Во время игры дети могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков.
2. Формирование навыка.
3. Деавтоматизация навыка.
4. Перенос двигательных навыков.
5. Образование двигательного навыка.
6. Структура обучения двигательным действиям.

Литература:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
А.В., Хухлаева Д.В. ТМФВ дошкольников. – М.: Просвещение, 1978.

Педагогика: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.

Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

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

Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: Просвещение, 1989.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1. когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2. наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизированно**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов)

2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций

3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.

2. Молодые и старые.

3. Простые и сложные.

4. Разрозненные и комплексные.

5. Шаблонные и гибкие.

2. Формирование навыка.

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.



Особенности формирования навыка.

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

Во-первых, это может быть результатом причин тормозящих ход развития навыка (например, недостает физической подготовленности, болезни и т.п.);

Во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

3. Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

4. Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1. Различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
2. Наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

5. Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. Основная направленность образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено
2. Афферентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.
3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено)

но). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)

4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

1. Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка

2. Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических)

3. Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.

4. Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а так же повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений

на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка.

1. Слуховой - воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

6. Структура обучения двигательным действиям

I. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления,

необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения;
2. Составление проекта ее решения;
3. Попытка выполнить двигательное действие

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
2. Ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой);
3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
5. Ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание ребенком задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

1. Ошибка должна быть понята ребенком;
2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;

3. Указание воспитателя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ребенка в данный момент;

4. При внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;

5. Недопустимо показывать совершенные ребенком ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

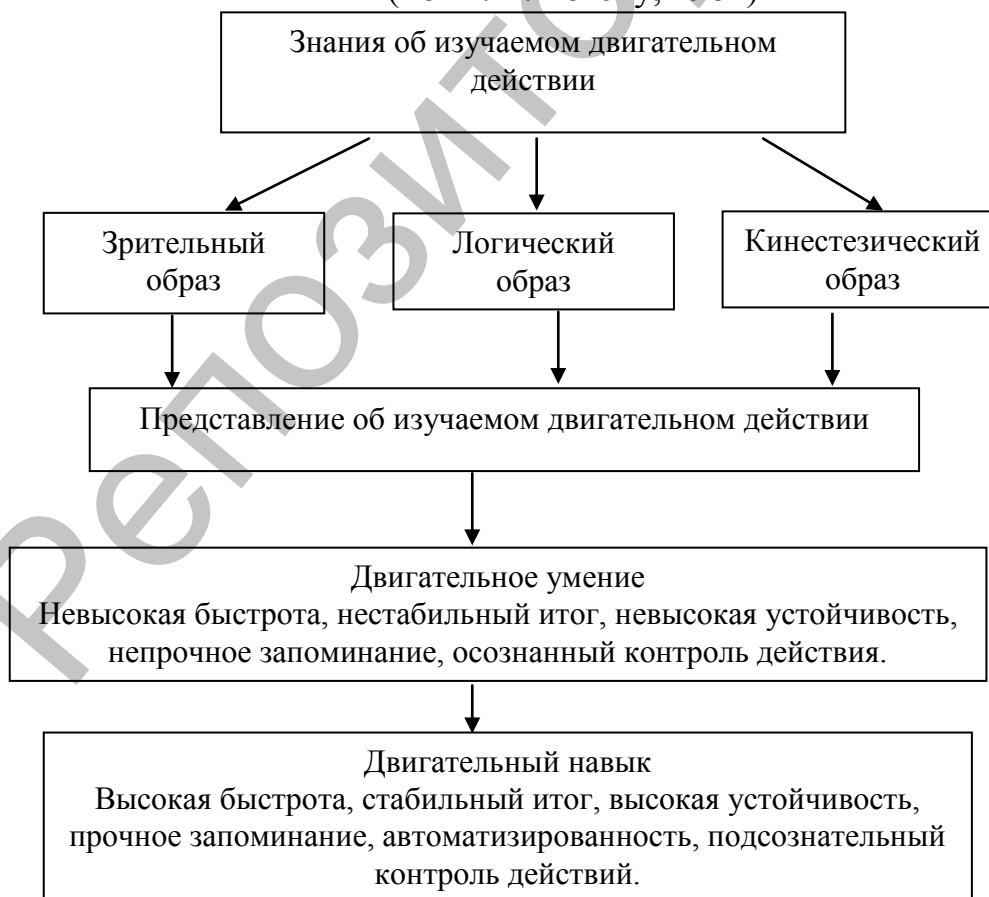
Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе ребенок должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Схематично структуру обучения представил М.М. Боген (1981).

Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)



ВВЕДЕНИЕ В ГИМНАСТИКУ

1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания.
2. Виды гимнастики и их характеристика.
3. Анализ программного материала по физическому воспитанию дошкольников (гимнастика).

Литература:

Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1978.

Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: ФиС, 1979.

Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. пособие. – Минск: Полымя, 1987.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1988.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания

Современная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Занятия гимнастикой создают базу для общей физической подготовки людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности.

Занятия гимнастикой позволяют достичь равномерного развития мускулатуры, способствуют формированию красивой осанки.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания. Поэтому она находит широкое применение во всех типах учебных учреждений, в том числе и дошкольных.

Характерные для гимнастики методические приемы дают возможность с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а также развивать различные физические качества.

Процесс обучения в гимнастике имеет общеобразовательный характер: воспитывается умение оценивать свои двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий,

широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является, прежде всего, проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий.

Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм.

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом.

2. Разнообразие упражнений-средств гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений.

3. Избирательное воздействие упражнений.

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.

Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях.

Например, прыжок в длину с места осваивается с целью согласования усилий с точностью действия. Те же прыжки можно использовать как тест, в подвижной игре и эстафете.

2. Виды гимнастики и их характеристика

Таблица 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Направленность	Группа	Виды
Образовательно-развивающая	Базовая гимнастика Прикладная гимнастика	Основная Женская Атлетическая Профессионально-прикладная Военно-прикладная Спортивно-прикладная
Оздоровительная	Гигиеническая гимнастика Лечебная гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Производственная Ритмическая Корригирующая Реабилитационно-восстановительная Функциональная
Спортивная	Массовая гимнастика Специализированная гимнастика	Спортивная Художественная Спортивная акробатика Спортивная Художественная Спортивная акробатика

Основная гимнастика – относительно самостоятельный вид гимнастики, применяемый в физическом воспитании людей разных возрастов для общего физического развития и укрепления их здоровья.

Она получила широкое распространение в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися ПТУ, ссузов и вузов.

На занятиях применяются строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, разнообразные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

Образовательно-развивающее влияние основной гимнастики объясняется воздействием упражнений на все функции человеческого организма, что выражается в повышении работоспособности органов и систем, формировании правильной осанки.

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитываются особенности женского организма, прежде всего, функции материнства (многие упражнения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса).

В задачи женской гимнастики входит развитие пластики, эстетиче-

ской выразительности движений, чувство ритма и темпа, развитие физических качеств.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на развитие силы, формирование внешних форм тела и всестороннюю физическую подготовленность.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленная на общее физическое развитие занимающихся, совершенствование их двигательных способностей, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией, а в последующем – и высокопроизводительный труд.

Военно-прикладная гимнастика применяется при боевой подготовке военнослужащих всех родов войск, т.к. с помощью ее упражнений воспитываются физические и моральные качества защитников Родины.

Спортивно-прикладная гимнастика является частью общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Избирательно воздействуя на функции различных органов и систем, гимнастические упражнения позволяют ускорить рост спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет процесс перехода ото сна к бодрствованию, приносит ощущение «мышечной радости», «заряжает» человека энергией и эмоциями, ускоряет наступление высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмичную музыку.

Лечебные виды гимнастики направлены на восстановление здоровья и трудоспособности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых и спортивных видов – объясняется тем, что с целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и взрослым и детям, в отличие от специализированных видов, где основным является достижение спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях.

Таким образом, универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством всей системы физического воспитания.

3. Анализ программного материала по физическому воспитанию дошкольников

В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика в сочетании с простейшими элементами художественной гимнастики, лечебная (корригирующая) гимнастика и массаж как вид основной гимнастики.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные – ходьба, бег, прыжки, метание, лазания, развивающие способность поддерживать равновесие.

2. Общеразвивающие упражнения, используемые в целях развития и укрепления отдельных мышечных групп, воспитания правильной осанки. Помимо оказания общефизиологического воздействия на организм, ОРУ способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Выполняются упражнения как с предметами, так и без них.

3. Строевые упражнения представлены построениями (в круг, колонну, шеренгу и т.д.), перестроениями (из колонны по одному в колонну по два, по три и др.), размыканиями и смыканиями, повороты.

Материал программы расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода с постепенным нарастанием трудности. Это позволяет детям за время пребывания в детском саду освоить программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

1. Ходьба и ее разновидности.
2. Бег и его разновидности.
3. Разновидности прыжков.
4. Метание.
5. Лазание.

Литература:

Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1978.

Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: ФиС, 1979.

Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. пособие. – Минск: Полымя, 1987.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1988.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: "Академия", 2001.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

Характерной особенностью циклических движений является выполнение однообразных повторяющихся циклов, т.е. когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (ходьба, бег). Такие движения быстрее усваиваются и автоматизируются, что объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз. Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические, за счет более сложной координации движений, необходимой при их выполнении.

1. Ходьба и ее разновидности

Ходьба – основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

Различают:

1. Обычная ходьба в умеренном темпе.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба высоко поднимая колени (бедро).
5. Ходьба широким шагом.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба приставным шагом (выполняется вперед, назад, в правую и левую сторону).
8. Ходьба в полуприседе и приседе.
9. Ходьба скрестным шагом.
10. Ходьба выпадами.
11. Ходьба спиной вперед.
12. Гимнастическая ходьба.

С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения.

При обучении малышей 3-4 года наиболее эффективен *показ* движений. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, воспитание сознательного стремления детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой.

Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями – перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность – пол, утрямбованная дорожка – без подъемов и спусков, т.к. малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки.

Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол таким образом, чтобы на них приходилась середина стопы.

2. Бег и его разновидности

Бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (левой или правой) чередуется с полетом (безопорное положение).

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример педагога. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. При этом используется игровой образ (бежать как мышки), но воспитатель должен быть уверен, что этот образ понятен и знаком детям. Не нужно давать детям много и порой непонятных указаний (активнее движение руками, поднимайте выше ноги и др.), т.к. это может привести к обратному результату (начинают топтать, рассогласуются движения рук и ног). Чтобы поддержать интерес у малышей целесообразно чаще предлагать игровые задания – добежать до игрушки, дерева; подвижные игры.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, чередовать остановки с продолжением бега, обегать предметы,

чередовать бег с ходьбой, перелезанием и т.д.

Для развития выносливости используют бег в равномерном темпе, причем с детьми всех возрастных групп.

В младших группах его длительность составляет 30-60 с, а в старших – увеличивается до 2-3 мин.

Виды бега:

1. Обычный бег – руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Бег выглядит легким и естественным.

2. Бег на носках.

3. Бег с высоким подниманием колен (бедра).

4. Бег широким шагом.

5. Бег сгибая голени назад (с захлестыванием голеней).

6. Бег скрестным шагом.

7. Бег прыжками.

8. Бег в быстром и медленном темпе.

9. Челночный бег.

10. Бег с преодолением препятствий.

11. Бег с использованием естественных условий (песок, извилистая дорожка, асфальт и др.).

3. Разновидности прыжков

Прыжки – движения ациклического типа. Прыжок состоит из нескольких двигательных элементов (фаз), связанных определенной последовательностью и ритмом.

Обучение прыжкам идет целостным методом. Но педагог обращает внимание на тот элемент, который еще плохо получается (например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки).

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения: для выработки энергичного отталкивания способствуют прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжки через линии, впрыгивания и др.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление, которое должно быть мягким, на носки, что позволяет избежать появления травм и развитие плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое значение уделяется мягкому приземлению. Не следует добиваться сразу показывать максимальный результат.

В процессе обучения малышей используют близкие им образы – зайчик, мячик, воробей. Детям 5 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры, которое должно выполняться сильно, энергично и своевременно.

Виды прыжков:

1. Подпрыгивание (несколько невысоких прыжков в определенном темпе)
2. Прыжок вверх с места
3. Прыжок в глубину (спрыгивание)
4. Прыжок в длину с места
5. Впрыгивания
6. Прыжок в высоту и длину с разбега
7. Прыжки со скакалкой

4. Метание

Метание – движение ациклического типа, производимое на дальность и в цель.

При обучении метание на дальность должно предшествовать метанию в цель.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные.

Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка. Поэтому ребенка необходимо обучать метанию – вперед-вверх, для чего необходимо обозначить для детей зрительные ориентиры (перекинуть через куст, ветку дерева, натянутую веревку, сетку и т.д.). Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от ориентира, старшие отходят дальше на 2-3 м.

Сам педагог должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или подготовить для показа одного из них.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

При метании в цель (горизонтальную и вертикальную) и вдаль используют резиновые и теннисные мячи, мешочки с песком, шишки, снежки.

Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина; вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п.

В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. Для гармоничного развития обеих рук необходимо производить метания поочередно левой и правой.

5. Лазание

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, пролезание и лазание. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, т.к. они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их

помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Лазание относится к типу циклических движений. Лазание выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук.

Для упражнений используются лестницы (расположенные горизонтально, вертикально, наклонно). На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуется большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, т.к. ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.

На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. В процессе многократных упражнений постепенно в лазание (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг (одноименный и разноименный).

Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку.

Пролезание выполняется между перекладинами гимнастической стенки, поставленной на бок, в обруч. Расстояние между перекладинами при этом упражнении должно быть не менее 40 см.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

1. Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей.
2. Классификация ОРУ.
3. Требования к отбору ОРУ.
4. Правила записи ОРУ.

Литература:

Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. – М.: Просвещение, 1978.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.

Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. – Минск: Полымя, 1987.

Гузов Н.М. Узоры на стадионе. – М.: Просвещение, 1978.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

1. Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей

ОРУ называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

ОРУ в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей:

- точно дозируются;
- могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях;
- обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, т.к. именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из и.п. лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких.

Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это влияет неблагоприятно на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Выполнение ОРУ под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

2. Классификация ОРУ

Основная классификация ОРУ (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса
2. Упражнения для шеи
3. Упражнения для ног и тазового пояса
4. Упражнения для туловища
5. Упражнения для всего тела

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- на повышение функционального уровня систем организма –

упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (гимнастические палки, мячи, обручи, флажки, скакалки, гимн. скамейки и др.)

ОРУ могут выполняться:

- при свободном построении в звенья, круг;
- при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;
- группами с большими гимнастическими обручами, веревками, парами.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

2. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

3. Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

4. Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

5. Взмахи и рывковые движения рук;

6. Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища, шеи.

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой;

2. Повороты головы и туловища вправо, влево;

3. Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), наклоны в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений;

4. Круговые движения туловища с различными положениями рук;

5. Поднимание и опускание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

Упражнения для ног и тазового пояса

а) Упражнения для стопы и голени:

1. Поднимание на носки;

2. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

3. Ходьба на внешней части стопы.

б) Упражнения для мышц бедра и таза:

1. Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

2. Сгибание и выпрямление ног;

3. Маховые движения ногами;

4. Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

5. Удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для всего тела – это упражнения, в которых сочетаются движения, задействующие в работу основные крупные мышечные группы

Пример: И.П. – О.С.

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Упор присев;
4. И.П.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Гибкость. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. Особенность методики применения упражнений для развития гибкости состоит в следующем:

1. Необходимо часто повторять упражнения при малой их интенсивности.
2. Перед проведением упражнений на гибкость, необходимо прежде «разогреть» мышцы и связки за счет других движений.
3. При выполнении упражнений полезно производить пружинистые движения.
4. Постепенно увеличивать амплитуду движений, используя внешнюю опору и инерцию движений (махи).
5. Чередовать напряжения мышц с их расслаблением.

Дошкольники должны выполнять упражнения на гибкость систематически, но выполнять их следует очень осторожно, с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения.

Особенности применения упражнения на гибкость в работе с дошкольниками объясняются тем, что наряду с пластичностью опорно-двигательного аппарата у детей мышцы и связки еще очень слабы, резкое значительное увеличение нагрузки им непосильно и может привести к травмам.

Развитие гибкости должно идти в соответствии с развитием мышечной силы, т.к. мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, то может появиться чрезмерная подвижность суставов.

Сила. Сила мышц развивается в упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления.

Многие ОРУ можно использовать для развития силы, если учитывается следующая методика:

1. Повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (преодолевать вес предметов; преодолевая утомление повторять упражнение несколько раз).
2. Неоднократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку.

Дошкольникам специальные силовые упражнения в связи с

недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата дают в небольшом объеме. Кроме того, детям вредны любые упражнения, вызывающие перенапряжение, что неблагоприятно сказывается на развитии всех систем организма. Тем не менее ОРУ нужно и можно использовать для развития силовых качеств.

Для развития силы важно воспитывать умение расслаблять мышцы, а также различать степень мышечных усилий. Старшим дошкольникам целесообразно давать одно и то же упражнение, предлагая его выполнить с большими, средними и малыми усилиями.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранять равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая пауза.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие ОРУ:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседания на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же с задержкой на одной ноге.
4. Упражнения на уменьшенной площадке (стоя на кубе, на бруске и др.).

Выносливость. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение большого количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость.

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, довольно продолжительный бег на месте, прыжки и др.)

3. Требования к отбору ОРУ

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела, необходимые для развития различных физических качеств.
2. Особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

5. Сложнокоординационные упражнения выполняются перед упражнениями, которые просты по структуре, но выполняются со значительным мышечным усилием.

6. Комплексы упражнений должны соответствовать задачам различных форм физвоспитания (утренняя гимнастика – укрепление, оздоровление организма; физкультминутка – предупреждение умственного утомления и т.д.).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

- Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, т.к. требуют внимания.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
- Упражнения для ног из исходного положения стоя.
- Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).
- Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
- Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс ОРУ следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются.

Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, характера используемых предметов.

4. Правила записи ОРУ

Запись ОРУ ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации.

Запись упражнений должна быть краткой, точно отражать структуру движения, подчеркивая главное.

Запись может быть *обобщенной* и *конкретной*.

В обобщенной записи не указывается способ выполнения (например, стоя, повороты в сторону с отведением руки).

В конкретной записи должна быть дана последовательность движений, краткая характеристика некоторых из них.

При записи отдельного движения необходимо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
3. Направление (вправо, назад и т.п.).
4. Конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения (Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки и плечам. 1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх 2. – И.П.).

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают (Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, другой книзу правой рукой вперед. 2. Стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями, но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим соединяя их союзом «и» (Например: Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево).

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

Для краткости записи используются сокращения: исходное положение – и.п.; основная стойка – о.с.

При описании исходных положений, там, где не указано, в каком положении находятся руки, подразумевается – руки вниз.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

1. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста.
2. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми среднего дошкольного возраста.
3. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми старшего дошкольного возраста.
4. Строение упражнения.

Литература:

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Методическое пособие. – Минск: Полымя, 1987. – 264 с.

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.

Физическая культура шестилеток / под ред. Н.Т. Лебедевой. – Минск.: Народная асвета, 1987.-136с.

Шебеко В.Н., Карманова Л.В. Физическая культура в средней группе детского сада: Методическое пособие. – Минск: Полымя, 1990.-135с.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. - Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

1. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения ходьбу, бег, некоторые виды лазания, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела.

У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх с игрушками и пособиями, есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми.

Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся сначала в подгруппах, затем организованно со всей группой. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом.

Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:

- Простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей рук, т.к. укрепления мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя, некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине.

- Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки – спрятали и др.). Большинство упражнений выполняются в лицевой плоскости, одновременно и

однонаправлено (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки и др.). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять флажки и размахивать ими.).

- По форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образам.

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения ОРУ имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды педагога, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Педагогу необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится не более 30 сек., иначе внимание детей рассеивается.

Для выполнения ОРУ малышам легче всего встать в круг, для чего во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку. Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужна заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши так же могут стоять и в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Педагог заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища.

Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются).

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это поводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

Методы и приемы обучения

В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям. (Расставьте ноги так, чтобы получилась ровная дорожка и др.). Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми.

Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности, это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться».

При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Педагогу надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме («Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. А теперь повернитесь ко мне»). Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, т.к. дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений.

Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справится с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме.

Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений.

Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

2. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми среднего дошкольного возраста.

На пятом году жизни движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее; дети гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Заметное увеличение массы и силы мышц позволяет увеличить физическую нагрузку.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления, воображения позволяет постепенно перейти к новым формам обучения. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, спокойно выслушать объяснение, а затем уже выполнить задание.

Простые движения они хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию взрослого. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В средней группе продолжается работа по воспитанию у детей интереса к физкультурным занятиям. Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений.

В связи с этим возникают новые задачи:

1. Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
2. Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц.
3. Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.
4. Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.
5. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу; сохранять заданный темп.
6. Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

Так же как и в младшей группе, основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Разнообразнее упражнения для ног и мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям больше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводимые с небольшой амплитудой.

Увеличивается количество подскоков. Дети могут выполнять подряд 15-20 подскоков и вновь повторить их через небольшой промежуток времени. Это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Структура упражнений в средней группе усложняется: как правило, они состоят из четырех частей. Некоторые состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе.

Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья, в разных направлениях.

Ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения. Так же как и в младшей группе, имитационные и образные упражнения можно объяснить одним сюжетом. Дети с большим интересом выполняют упражнения, подражают различным образам.

Упражнения аналитического характера в средней группе вводятся впервые. Как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть. Но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания предмета, положение частей тела; т.е. подбирают такие упражнения, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме.

Организация детей. С детьми среднего дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Необходимо помнить, что у детей надо создавать радостное, доброе настроение.

Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных форм проведения упражнений.

В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов.

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия. С введением нового варианта построения целесообразно на одном-двух занятиях подряд поупражнять в этом детей.

Подготовка и раздача пособий. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Заранее определяются их количество и расположение. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты,

султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные), мешочки, обручи, палки, кегли, стулья.

Мелкие предметы, так же как и в младшей группе, кладут на стулья; обручи, палки, мячи, располагают по несколько штук в разных местах зала; обручи палки – на стеллажах в углублениях или на полу в обручах по несколько штук в каждом. Такой порядок позволяет быстро и организованно брать и класть предметы на место.

Методы и приемы обучения. В начале учебного года методика обучения ОРУ такая же, как и в младшей группе. Постепенно процесс обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим изменяется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнений должен обязательно сопровождаться соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4-5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять.

Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнения надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнения сопровождается краткими командами-указаниями («Присесть – встать!», «Посмотреть на палку, поднять – опустить!» и т.п.). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова (например, «вни-ии-з»). Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку. Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом, сочетание методов и приемов

обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения и указания к качеству выполнения.

4. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии организма детей. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень воспитания и воспроизведения движений. ОРУ становятся значительно сложнее, т.к. ребенок лучше управляет своими движениями.

Дети старшего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела.

На шестом году жизни детям становится доступным анализ свойств и качеств движений, различение мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали.

Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию.

Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенку 6-7 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не может быть длительным.

Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Старших дошкольников увлекают разнообразные виды деятельности – игровая, учебная, бытовая, трудовая.

Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении ОРУ в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движений.
3. Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.

5. Двигаться в соответствии с заданным темпом и ритмом; переходить от одного темпа к другому.

6. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Организация детей. В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, построение в шахматном порядке. Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают педагогу в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками или без), кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи (малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные), веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, гимнастические стенки и скамейки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий. Преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени.

Особенности методики.

- основное внимание в обучении направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения;
- повторяются упражнения, которые проводились в средней группе, или из известных элементов составляются новые комбинации;
- отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее;
- время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, т.к. для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента;
- по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон;
- упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета;
- оценка выполнения детьми движений должна быть краткой конкретной, с указанием некоторых ошибок.

Строевые упражнения.

К строевым упражнениям относят действия на месте и в движении, выполняемые одновременно всей группой, подгруппами (звеньями) или отдельными детьми.

Они способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, организованности и согласованности при совместных действиях.

В начале обучения при проведении построений и перестроений педагог должен использовать не команду, а распоряжение (Например: «Повернитесь ко мне лицом» [поворот]; «Станьте в один ряд не мешая друг другу» [построение в шеренгу] и т.д.).

Со временем педагог переходит к командам. Команды в отличие от распоряжений должны быть краткими, подаваться четко, в строгом порядке.

В команде различают две части:

предварительную – произносимую медленно, членораздельно (поясняет, что предстоит выполнить)

исполнительную – произносимую четко, отрывисто (является сигналом к выполнению).

Например: «Шаг вперед шагом (предварительно) марш!» (исполнит.) и т.п.

Переход от распоряжений к командам зависит от подготовленности и возраста детей.

Построения и перестроения на каждом занятии не должны проводиться больше 2-3 минут. Это особенно относится к построениям и перестроениям на месте, т.к. длительное стояние отрицательно влияет на осанку, форму ног и стопы.

Строевые упражнения применяются в различных частях физкультурного занятия.

В подготовительной – используются для организованного начала занятия, размещения детей для выполнения ОРУ.

В основной – для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

В заключительной – для снижения нагрузки, подготовке детей к следующему виду деятельности, организованного окончания занятий.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

1 – строевые приемы. К ним относятся такие действия, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», поворот на месте и расчет.

2- построения и перестроения. Они характеризуются умением детей строиться в различные виды строя – шеренгу, колонку, круг, а также перестраиваться в них.

3 – передвижения. Связаны с передвижениями различного характера

и способами их выполнения, остановками, поворотами (передвижения по диагонали, в обход, по кругу, по точкам и границам зала и т.п.).

4 – размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИГР

1. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.
2. Педагогическая классификация коллективных подвижных игр.
 - 2.1. Виды подвижных игр;
 - 2.2. Группировка подвижных игр.
3. Педагогическое значение подвижных игр.

Литература:

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Ф и С, 1874. – 208 с.

Игры народов СССР/ сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. – М.: Ф и С, 1885. –269 с.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Проосвещение, 1978. – 272 с.

Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: книга для учителя. – Минск: Нар. Асвета, 1989. – 176 с.

Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учебное пособие для ст-ов фак. Физического воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004.

1. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила и двигательные действия составляют *содержание* подвижной игры.

Содержанием игры обуславливается ее *форма*, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого

выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее *методические особенности*:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);
- непринужденность, естественность движений;
- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгих регламентации затрачиваемых усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных *средств* физического воспитания.

При педагогически оправданном практическом использовании игра становится эффективным *методом* физического воспитания.

Понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры, в любых физических упражнениях.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, представляют широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.

Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.

Отсюда – импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием

целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений выявляется, а также и формируется ряд этических качеств личности.

Вероятностное **программирование** действий и ограниченные возможности точного **дозирования** нагрузки.

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий – все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

В определенной мере регулировать нагрузку возможно (изменения размеров площадки, продолжительности и темпа игры, числа участников и др.), но точность нормирования ее существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для **комплексного** совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем ввиду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения задач всестороннего физического воспитания занимающихся.

В теории игры различают два вида подвижных игр: *собственно подвижные* (элементарные) и *спортивные* (более сложные).

Собственно подвижные (элементарные) игры условно для сокращения называют *подвижными играми*. О них пойдет речь в дальнейшем.

2. Классификация подвижных игр

2.1. Виды подвижных игр

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие, или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей дошкольного возраста они бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому их называют *ролевыми*. Они могут быть одиночными и групповыми.

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами – вожаками.

Они очень разнообразны по содержанию и сложности:

- простые, некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя (каждый за себя). Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;

- более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Чай, чай – выручай!», «Перебежки с пленом» и др.). Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами («Белые медведи», «Караси и щука»).

- командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы – команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. От действий каждого игрока зависит удача всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Часто в командных играх для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех.

2.2. Группировка (классификация) подвижных игр

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры распределяются:

- По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).
 - По возрасту детей с учетом возрастных особенностей.
 - По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами ОРУ, игры с бегом, игры с прыжками, метаниями и др.) Этот принцип положен в основу классификации в Программе воспитания в д/с (2012).
 - По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
 - Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники, развитие физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.
 - В зависимости от взаимоотношений играющих:
 - а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
 - б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;
 - в) игры с непосредственной борьбой «соперников»;
 - По форме организации занятий – игры на физкультурных занятиях, на прогулке, на экскурсии.
 - По характеру двигательной активности – игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры.
 - С учетом сезона и места работы – игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на площадке, на льду
- Японские специалисты (Моримото Харуми) классифицируют подвижные игры по видам используемых в них предметов:
- I. Игры, где применяются различные предметы
 - а) Игры с неподвижными предметами и устройствами (132 вида игр – песочница, качели, горка, перекладина и др.)
 - б) Игры с крупногабаритными снарядами (83 вида игр – лестница, гимнастический мат, велосипед, самокат и др.)
 - в) Игры с небольшими предметами (67 видов игр – палка, мяч, шарики, обруч, ракетка и др.)
 - II. Игры, не требующие специальных снарядов и предметов (29 видов игр)
 - а) Прятки
 - б) Пятнашки, игры, в которых участвуют две команды
 - в) Игры – перевоплощения (Типа «День и ночь»)
 - III. Игры, в которых не требуются никакие предметы (51 вид игр)
 - а) Пятнашки (один водящий)

- б) Кто кого поймают (казаки-разбойники)
- в) Кто кого перетянет
- г) Кто сильнее
- д) Прыжки, чехарда
- е) Бег, чехарда
- ж) Ритмические игры
- з) Гимнастические упражнения (типа ОРУ)

Классификация швейцарского психолога Пиаже базируется на принципе психологического структурирования в дошкольный период и делит игры на:

I. Тренировочные, которые больше всего проявляются в возрасте около 2 лет. Это не имеющие определенной темы разговоры, поиск, манипулирование и другие разнообразные действия

II. Символизирующие. Составляют основу игр детей от 2 до 5-6 лет. Это различные выдумки, салки и др. в процессе которых ребенок уже представляет сам, во что он играет

III. Игры по правилам начинаются в 5-6 лет и продолжаются в дальнейшем. Они подчиняются определенному установленному правилам порядку, включая распределение ролей, кооперацию и т.д.

3. Педагогическое значение подвижных игр

Практика воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного возраста, т.к. они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, т.к. при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый,

жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, т.к. нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Плохая организация игры ведет к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, способствует возникновению стрессов, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок познает мир в процессе игры.

Педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, составлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственное и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на прогулках, экскурсиях.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, помощника и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Воспитательное значение подвижных игр. *Нравственное воспитание.* Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов всей группы (команды): уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараясь выручить попавших в «плен» и т.п.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Решающее значение для осознания и обязательного выполнения правил каждым ребенком имеют требования взрослого.

Постепенно под влиянием воспитательного воздействия у детей начинает изменяться отношение к игровому процессу, возникает интерес и стремление к все более точному выполнению игровых действий и правил.

Умственное воспитание. В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Интеллектуальному развитию детей содействуют как содержание игр, так и задания самостоятельно объяснить всю ситуацию игры и ее правила, действие персонажей.

Эстетическое воспитание. Проявляется в достижении детьми точности, слаженности, ловкости, выразительности при выполнении игровых движений.

Эмоциональная окрашенность игр отражается в более высоком качестве выполнения движений, чувстве «мышечной радости» от самого двигательного процесса.

Красоте игрового зрелища в большей степени соответствует одинаковая физкультурная форма детей.

Исключительное эстетическое воздействие на ребенка оказывает музыка: она воодушевляет детей, объединяет их общим настроением, придает эстетический характер движениям.

Введение музыки в подвижные игры должно прежде всего оправдывать ее эстетически-воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений.

Учитывая это, следует вводить музыку только в отдельных частях игры (окончание музыки может служить сигналом к «вылету на охоту совушки» в игре «День и ночь»).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Основные задачи руководителя игры.
2. Подготовка к проведению игры.
 - 2.1. Выбор игры
 - 2.2. Подготовка места для игры, инвентаря к играм, разметка площадки.
3. Организация играющих.
4. Руководство подвижной игрой.

Литература:

- Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Ф и С, 1982.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
- А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
- Лихадиевская Т.Г., Ивановская И.М. «Подвижные игры в д\с». – Мн., 2002.
- Обучение элементам спортивных игр с мячом в дошкольных образовательных учреждениях / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

1. Основные задачи руководителя игры

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться:

- укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать детям организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

При решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач руководствуются принципами дидактики.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры, воспитатель определенным образом организует поведение играющих. Для этого он обязан знать коллектив играющих, внимательно изучить содержание игры и обладать высоким педагогическим мастерством в руководстве игрой.

В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре, воспитатель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

Руководитель (педагог) должен определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры. Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи.

Т.о., обучение подвижным играм должно быть всегда воспитывающим.

Ведущим в обучении является принцип *сознательности и активности*. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание, правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее. Необходимо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, анализировать поведение и действия товарищей.

Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Полезно повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные навыки, дети становятся активнее в игре.

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовился к ее проведению.

Чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре. Руководитель должен четко и образно объяснить игру, чтобы в сознании играющих возникли нужные образы и роли.

Объяснение не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное мышление детей, не подавлять их активность. Известная доля самостоятельности позволяет играющим использовать свои способности.

Последовательность прохождения игр должна быть **спланирована**. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях.

Усвоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх не только совершенствовались приобретенные навыки, но и образовывались новые.

Переходить от знакомых игр к незнакомым надо *постепенно*.

При изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные детьми, и постепенно усложняют их. В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме.

Доступность. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ребенок, приложив достаточно усилий, мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не имеет педагогической ценности, т.к. не развивает волевых качеств и способностей детей.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес и переутомляют их.

Приобретенные навыки и знания необходимо *систематически* повторять и закреплять.

При повторении игр вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые приемы движений быстрее усваиваются. Чем лучше дети познают игру, тем совершеннее становятся их навыки, тем она для них интереснее. Это доказывается тем, что у детей круг любимых игр обычно ограничен. Но это не значит, что надо проводить только любимые игры. Необходимо предлагать детям игры, разнообразные по содержанию, способствующие их разностороннему развитию. Важно совершенствовать двигательные действия в различных условиях.

Однако нельзя предлагать детям много новых игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствоваться в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными правилами, двигательными действиями и содержанием.

Подвижные игры рекомендуется проводить *регулярно*. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, дома и тем самым привлекают к ним своих товарищей.

2. Подготовка к проведению игры

2.1. Выбор игры

При выборе игры надо учитывать форму занятий (физкультурное занятие, прогулка), т.к. задачи и содержание игр в различных формах не одинаковы.

Выбор игры непосредственно зависит от *места ее проведения*. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Зимой на площадках проводятся зимние игры на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать *погоду и температуру воздуха* (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду летом лучше использовать малоподвижные игры или игры, в которых участвующие выполняют игровое задание поочередно.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей от 2 до 4 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей этого возраста, чем основанные на ходьбе, беге и ползании. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания, и т. д.). Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям, это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка); с неизвестными персонажами малышей легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц и др.). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для исполнения маленьким детям.

Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

В работе с *малышами* рекомендуется использовать и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «Поезд» и т.д.).

Разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движения, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в

другой – ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре детей приучают ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить бег.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. В разных детских учреждениях он может быть различным. Часть детей в начале года впервые приходит в детский сад. У таких детей еще нет навыка совместных действий в группе сверстников, некоторые долго не могут привыкнуть к режиму.

По своему двигательному опыту эти дети отличаются от детей, ранее посещавших ясельные группы. Поэтому в начале года надо организовывать игровые упражнения для небольшого числа детей, а также проводить подвижные игры, более простые по содержанию и не требующие четкого согласования движений играющих.

В средней группе уже возможны игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным, так и коллективным. Вместе с тем, положительный эффект игр с элементами соревнований определяется соблюдением обязательного условия, при котором все и каждый ребенок должен владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре успешное правильное выполнение двигательного задания в соревновательной деятельности. В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, порождающие огорчения и неуверенность в себе.

Среди игр для детей **старшей группы** преобладают бессюжетные. Детей этого возраста интересуют не образ («кошка», «мышка»), не само движение, соответствующее данному образу, а результат этого движения – поймать мышку.

Движения в играх становятся более сложными: меньше игр с бегом в одном направлении, а в те игры, где бег имеется, вводятся различные усложнения (двое ловящих, бег двух групп навстречу друг другу и др.).

Преобладают игры с бегом врассыпную, с преодолением препятствий.

Игры с элементами соревнований, в которых повышается ответственность каждого участника за соблюдение интересов играющего коллектива, предлагают в старшей группе. Принимая во внимание недостаточную выдержку дошкольников, группу делят не на 2, а на 4-5 команд (звеньев).

2.2. Подготовка места для игры, инвентаря к играм, разметка площадки

Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную земную площадку (особенно для малышей). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8м и длиной не менее 12м. На расстоянии 2м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и

окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

Если предметы нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами (Например, набивными мячами). Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, буквы или кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для малышей). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и другие подручные средства.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до начала ее, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м. От забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками.

3. Организация играющих

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если же для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения содержания находится между играющими.

Нельзя становиться в центре круга, т.к. тогда половина играющих окажется за спиной руководителя и внимание их может рассеяться. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на прежние места. В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими и обращается то к одной, то к другой команде.

Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу (когда их много) или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть *кратким*: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младшей группе, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть *логичным*, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры,
- роль играющих и их места расположения,
- ход игры,
- цель,
- ее правила

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры). К показу полезно привлекать участников игры.

При объяснении надо учитывать *настроение* детей. Заметив, что внимание к рассказу ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры рассказывается только тогда, когда дети играют в данную игру впервые.

При повторениях игры следует только напомнить содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлечь самих участников.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей.

Выделять водящих можно разными способами:

- По назначению руководителя.
- По жребию (расчет).
- По выбору играющих.
- По результатам предыдущих игр (наиболее ловкий в прошлой игре).

4. Руководство подвижной игрой

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников и уменьшает готовность детей к игре.

Необходимо приучать детей сознательно соблюдать правила игры.

В процессе игры следует развивать творчество играющих.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой. Для того необходимо подбирать игры в соответствии с интересом и возможностями детей, с учетом их желания и настроения.

Надо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

С повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает.

Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают свои возможности и перенапрягают силы.

Переоценивая свои силы в игре и не чувствуя наступающего утомления, руководитель не должен полагаться на самочувствие детей.

Необходимо учитывать данные врачебного контроля и уделять особое внимание на ослабленных детей. Им необходима индивидуальная дозировка: облегчение задания, сокращенное время пребывания в игре и др.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит от температуры и погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов, также игры проводятся кратковременно, без сильных напряжений и перерывов, вызывающих переохлаждение организма.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем их меньше, тем короче игра), возраста, содержания игры (игры, требующие большого напряжения более скоротечны), от места проведения и др.

Руководитель должен определить момент окончания игры. При появлении первых признаков утомления (рассеянное внимание, нарушения правил, неточность выполнения движений, снижение интереса, повышенная частота дыхания), игру следует закончить.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на физкультурном занятии, ограничена временем.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

ПЛАВАНИЕ

1. Значение плавания.
2. Способы плавания и краткая характеристика их техники.
3. Предпосылки и необходимые условия для занятий плаванием.
4. Методика обучения плаванию.
5. Организация занятий плаванием

Литература:

Булах И.М. Плавание от рождения до школы. – Минск: Полымя, 1991.

Гребенников М. Игры и упражнения при обучении детей плаванию // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 11. – С. 19-22.

Казаковцева Т. Обучение плаванию // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 1 – С. 17-22.

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко А.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1989. – С.250-282.

Левин Г. Плавайте с малышами: пер. с нем. – Минск: Полымя, 1981.

Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания – Л.: Фолиант. – 1995.

Никитский Б.Н. Плавание: учебник для студентов фак. физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1981.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.

Рыбкова В.Н. – Плавание – эффективное средство физического воспитания детей // Наш «взрослый» детский сад: Книга для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1991. – С. 32-39.

Физкультура для всей семьи / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.

1. Значение плавания

Плавание закаляет детей. Закаливание – многогранный процесс, который имеет огромное значение, особенно для детского организма. В закаливании участвует практически вся система регулирования функций организма. Важную регулирующую функцию выполняет кожный покров, на которую холодная вода оказывает определенное раздражающее действие. Вначале под ее влиянием кровеносные сосуды кожи сужаются, и организм отдает меньше тепла окружающей среде. Одновременно усиливается воспроизводство тепла организмом, что ведет к расширению сосудов кожи и лучшему кровоснабжению кожного покрова. Это повышенное воспроизводство тепла связано с активизацией процессов обмена веществ.

При слишком длительном пребывании в воде кровеносные сосуды кожи вновь сужаются, появляется озноб. Такое состояние – сигнал о нарушении равновесия между воспроизводством тепла и теплоотдачей. В подобных случаях с детьми нужно быть особенно осторожными.

Поэтому необходимо внимательно следить за выполняющими упражнения в воде малышами.

Слишком длительное пребывание в холодной воде, вплоть до озноба или ярко выраженного посинения губ, может вызвать нежелательные для здоровья последствия. Процесс закаливания дает положительный эффект если продолжительность занятий постепенно увеличивать, используя интересные и прежде всего интенсивные упражнения, которые активизируют приспособительные силы организма.

Плавание имеет огромное значение и для экономической *работы сердечно-сосудистой системы*. Холодная вода, влияя на терморегуляцию и связанные с нею процессы обмена веществ, усиливает кровообращение, а давление и сопротивление воды оказывают специфическое действие на работу сердца и кровообращение. В результате преодоления нагрузок, которым организм подвергается в процессе регулярных тренировок, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей системы кровообращения.

Плавание активизирует работу органов дыхания. Как процессы обмена, так и экономическая работа сердечно-сосудистой системы при

плавании, которое требует особой выносливости, в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость. С другой стороны, давление воды на грудную клетку и брюшную полость стимулирует выдох. В результате этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Плавание исправляет нарушения осанки. Тело человека обладает плавучестью, т.к. его удельный вес близок к удельному воды, т.е. в воде тело становится как бы невесомым. Это свойство имеет практическое значение: отпадает необходимость в каких-либо движениях для сохранения положения тела в воде, освобождается от нагрузки опорно-двигательный аппарат. Научные наблюдения и практический опыт показали, что детский организм в состоянии переносить относительно высокие нагрузки, связанные с плаванием.

И, наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на ОДА, ведут к перенапряжению недостаточно окрепших костей, связок и суставов.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом положении. Позвоночник ребенка принудительно выпрямляется. Поэтому медики рекомендуют плавание как профилактику и лечение нарушений осанки и сутулости.

Умение плавать имеет прикладное значение. Плавание – жизненно необходимый навык человека. Вместе с тем статистика свидетельствует о большой доле утонувших в числе погибших от несчастных случаев.

Основным средством предупреждения несчастных случаев на воде, наряду с соблюдением всех необходимых правил поведения в водной среде, является обучение плаванию.

2. Способы плавания и характеристика их техники

Плаванием называют умение человека держаться на воде (статистическое плавание) и продвигаться по ней в нужном направлении (динамическое плавание).

Статистическое (пассивное) плавание – это такое положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды.

Удельный вес тела человека примерно равен удельному весу воды. Но он может измениться в зависимости от дыхания пловца. При вдохе удельный вес тела становится меньше и в воде оно всплывает, а при выдохе – наоборот – больше, и тело тонет.

При поднимании над водой отдельных частей тела (головы, рук, плеч) сила тяжести увеличивается, т.к. масса тела, находящаяся в воде, уменьшается, а с ней уменьшается и сила давления воды. Незнание этого приводит к тому,

что новичок вместо того, чтобы спокойно находиться в воде и поддерживать тело в горизонтальном положении, поднимает над водой голову, руки, плечи и, как следствие этих неправильных действий, погружается в воду.

Динамическое плавание происходит в результате активного воздействия пловца на воду, как на опорную массу, отталкиваясь от которой он продвигается вперед. При этом на пловца влияют различные силы, которые способствуют или затрудняют его продвижение вперед. Кроме силы тяжести и силы давления воды к ним относятся также сила сопротивления воды и сила тяги, которую пловец развивает мышечными усилиями.

В спортивной практике различают четыре способа плавания: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Техника плавания способом кроль. Кроль – самый быстрый способ плавания. При плавании кролем человек продвигается с помощью поочередных гребков руками и движений в воде ногами. Полный цикл движений в этом способе состоит из двух гребков руками (правой и левой) и двух, четырех или шести ударных движений ногами (по одному, двум или трем каждой ногой).

Положение туловища и головы. Человек лежит в воде почти горизонтально, грудью вниз. Лицо опущено в воду до верхней части лба.

Движения руками. В один цикл движений входят два поочередных гребка правой и левой руками.

Движение одной рукой можно условно разделить на три фазы: гребок, пронос и намыв.

Гребок выполняется в направлении вниз-назад-вверх. Заканчивается основная часть гребка, когда рука приблизится к бедру. После этого расслабленное предплечье и кисть увлекаются за локтевым суставом и рука вынимается из воды.

Пронос выполняется согнутой или прямой рукой быстро, но без напряжения. Рука опускается в воду мягко, пальцы соединены, но не напряжены.

Наплыв позволяет пловцу вытянуть руку как можно дальше вперед.

Движения ногами. Ноги совершают поочередные движения сверху вниз и снизу вверх. При движении ноги вниз происходит ее небольшое сгибание в коленном суставе, бедро несколько обгоняет голень. После энергичного нажима на воду «запоздавшей» голенью нога выпрямляется. Этот нажим на воду и движет человека вперед.

Дыхание. Частота дыхания определяется частотой гребковых движений. Во время одного цикла движений руками пловец, как правило, делает один вдох и один выдох. Вдох выполняется под правую или левую руку. Заканчивается гребок, пловец поворачивает голову к одноименному плечу так, чтобы рот оказался под водой, быстро и глубоко вдыхает через рот. С окончанием вдоха голова опускается лицом в воду, и пловец делает выдох. Выдох продолжается до тех пор, пока рука не выполнит следующий гребок.

Техника плавания способом брасс. Брасс - один из наиболее распространенных и старейших способов плавания.

Полный цикл движений в брассе состоит из симметричных одновременных гребков двумя руками, симметричных движений ногами и скольжения. Ноги начинают гребок тогда, когда заканчивается гребок руками. Брассом можно плыть и под водой.

Положение туловища и головы. Туловище пловца расположено грудью вниз и почти горизонтально, лицо опущено в воду (при спортивном брассе) или поднято над водой. Плечи занимают симметричное положение.

Движения ногами. Из исходного положения (ноги выпрямлены и соединены; носки оттянуты) ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и подтягиваются к туловищу. При этом колени слегка разведены в стороны, а пятки почти соприкасаются у поверхности воды. После этого пловец «берет носки на себя», а стопы и голени до предела разворачивает в стороны; с этого момента начинается гребок ногами. Энергично разгибая и соединяя ноги, пловец отталкивается от воды и скользит в положении вытянувшись. После этого весь цикл движений повторяется.

Движения руками. Из исходного положения (руки вытянуты вперед, большие пальцы почти соприкасаются, ладони обращены вниз) пловец поворачивает кисти ладонями кнаружи, начинает гребок прямыми руками в стороны и немного вниз.

Скорость движения рук постоянно увеличивается. Угол разведения рук около 90 градусов. После этого гребок прекращается, руки сгибаются в локтевых суставах, кисти и предплечья по дуге перед подбородком, ладони поворачиваются вниз, руки вытягиваются вперед в исходное положение.

Дыхание. Вдох выполняется с началом гребка руками. Для этого лицо слегка поднимается, рот показывается над водой. Короткий вдох заканчивается перед завершением гребка. Затем лицо опускается в воду и начинается выдох в воду через рот до следующего гребка.

Плавание способом кроль на спине. Пловец лежит у поверхности воды лицом вверх. Продвижение вперед осуществляется за счет поочередных гребковых движений руками и ногами. Цикл движений состоит из двух гребков руками и двух, четырех или шести ударных движений ногами. Лицо и рот плывущего находятся над водой, что облегчает дыхание. В связи с этим многие обучающиеся легче осваивают плавание способом на спине, чем другие способы.

Дельфин (баттерфляй). Дельфин характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног. Отдельные элементы техники дельфина (движения руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди.

Облегченные способы плавания. Облегченные способы плавания состоят из элементов движений народных способов плавания («пособаچی», «по-лягушачьи», «на боку» и др.) и элементов техники современных спортивных способов. К ним можно отнести: кроль на груди без выноса рук и выдоха в воду, брасс с упорядоченными гребковыми движениями и др.

3. Предпосылки и необходимые условия для занятий плаванием

Здоровье. Обучаться плаванию могут только здоровые дети, у которых нет никаких органических изменений, кожных и инфекционных заболеваний, психических отклонений, заболеваний носоглотки и ушной полости. Слабовыраженные отклонения ортопедического характера (например, нарушение осанки, незначительное искривление позвоночника, плоскостопие и др.) не является помехой, а напротив, в этих случаях плавание является лучшим средством лечения.

Перед тем как начать заниматься плаванием каждый ребенок должен пройти осмотр детского врача и получать разрешение.

Место занятий. В практике обучения дошкольников плаванию используется следующие типы бассейнов:

1. Крытые малоразмерные бассейны (лягушатники)
2. Открытые малоразмерные бассейны
3. Крытые и открытые бассейны спортивного типа
4. Сборно-разборные бассейны
5. Естественные водоемы

Для начального обучения плаванию младших дошкольников удобны бассейны 7х3 м, глубиной до 0,8 м. Для организации занятий с группой детей среднего и старшего дошкольного возраста целесообразно использовать бассейны с ваннами больших размеров – 10х6 м, 12,5х6 м, с глубиной до 1,2-1,6 м.

Ванны бассейнов должны быть оснащены удобными лестницами с поручнями для спуска в воду. Ступени лестницы покрывают ребристой резиной для обеспечения безопасности.

При бассейне должно быть не менее двух раздевальных, оборудованных вешалками для одежды и полотенец, диванчиками. Пол в раздевальных застилается резиновыми коврами или покрывается деревянными решетками.

При бассейне обязательно душевые, имеющие не менее 3-4 душей для мытья детей, а также туалеты.

Температура воды поддерживается в среднем в пределах +26 -+29 градусов, воздуха – в пределах +24... +28 градусов.

В практике работы дошкольных учреждений, в которых организовано обучение плаванию, температура воды в бассейнах, как правило, устанавливается в зависимости от длительности занятий, возраста

детей, состояния здоровья. В начальный период обучения температура воды в бассейне может быть несколько выше указанной – от +30 до +32 градусов. По мере привыкания температура воды снижается и доводится до рекомендуемого уровня. Для старших дошкольников температура воды в бассейне поддерживается чаще всего в пределах +27... +28 градусов, для малышей +30... +32 градуса.

В открытых водоемах участок для купания детей должен иметь ровное песчаное дно, плотное, не илистое, без выхода в холодных ключей. Дно водоема следует заранее обследовать и очистить от посторонних предметов. Переход от меньшей глубины к большей должен быть равномерным, пологим, с постепенно понижающимся уровнем.

Глубину водоема нужно тщательно измерить на всей участке, где будут проходить занятия; обязательно нужно проверить, нет ли на дне водоема ям.

Для детей младшего дошкольного возраста глубина водоема не должна превышать 0,6-0,7 м, старшего - 0,8-1 м; скорость течения - не более 0,5 м/с.

Участок водоема необходимо оградить, его границы обозначаются либо веревкой, прикрепленной к ярко окрашенным поплавкам, либо шестами, с укрепленными на них яркими флажками, еще лучше оградить место купания легким деревянным заборчиком. Примерная площадь огражденного участка 8х16 м.

Костюм и купальные принадлежности. Учебный инвентарь.

Для занятий в бассейне каждый ребенок должен иметь: плавки, резиновую шапочку (она должна плотно облегать голову), мыло, мочалку, полотенце.

Для обучения плаванию в детском саду необходим следующий инвентарь:

1. Надувные круги и плавательные доски из пенопласта или дерева размером 24х25 см.

2. Резиновые или надувные мячи малых, средних и больших размеров; речные или морские камушки; плавающие резиновые или пластмассовые игрушки; потопляемые игрушки небольших размеров.

3. «Алфавит» и «счет» - плавающий и потопляемый.

4. Деревянный шест длиной 2,5-3 м и свисток.

Игрушки предпочтительнее яркие, привлекающие внимание детей. Их количество должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающим всем требованиям безопасности.

2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.

3. До начала занятий необходимо обучить всех воспитателей навыкам оказания первой помощи.

4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Проводить групповые занятия на мелком месте.
6. Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой t воды - ниже 18 С.
7. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих.
8. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.
9. Проводить занятия с группами, не превышающими 12-15 человек на одного воспитателя.
10. Соблюдать методически правильную последовательность обучения.
11. Для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.
12. Первые попытки плавания на глубине проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением воспитателя, ведущего занятия.
13. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.
14. Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать.
15. Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгоряченными.
16. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде (во избежание травм).
17. Нельзя принимать пищу позднее чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.
18. При появлении признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенка следует тотчас удалить из воды. Теплый душ, одежда, энергичные движения, особенно в форме игры, быстро его согреют.
19. Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду или нырять под своих товарищей.
20. Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий. Если это необходимо, он должен попросить разрешения у воспитателя.

4. Методика обучения плаванию

Т.И. Осокина выделяет четыре этапа обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап. Связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях

дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют выдох в воду с последующим вдохом (не менее 10 раз подряд).

После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом.

На третьем этапе дети должны уметь проплыть 10-15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа движения.

На четвертом этапе начального обучения продолжается освоение и совершенствование техники отдельного способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Первый этап обучения. Осваивание ребенка в воде является необходимой посылкой для обучения плаванию. Прежде всего ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица, всего тела. В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные целенаправленные движения.

Перед началом первого занятия в воде проводится беседа на тему «все о воде» (название условное). Беседа строится таким образом, чтобы дети активно участвовали в ней: задавать вопросы, выслушивать ответы, объяснять неправильно понятое.

Дети должны усвоить из беседы, что вода прозрачная, не имеет цвета, является важнейшим гигиеническим средством (умывание, стирка белья, уборка помещений), применяется для приготовления пищи, охлаждает в жару и согревает в холод. По воде можно ходить, но не так как по земле. Ходьба по воде называется плаванием. Продвигаться вперед по воде можно только в том случае, если научиться на ней лежать и отталкиваться от нее руками и ногами (И.М. Булах, 1991).

Осваивание в воде основано на разнообразных подготовительных к плаванию движениях в воде.

Вхождение в воду. Ознакомление с сопротивлением воды.

Прежде всего детей надо научить без колебаний входить в воду и окунаться. Многие дети 3-6 лет сначала очень нерешительно, нехотя входят в воду. В подобных случаях, взяв ребенка за обе руки лицом к себе, надо войти в воду, стоя лицом к берегу, побуждать ребенка также войти в воду, подбадривая его. Когда он приближается к воспитателю, тот незаметно отходит от него, продолжая манить ребенка к себе. Ребенок в таких случаях будет тянуться и идти к воспитателю.

Дети быстро привыкают входить в воду и проделывают это уже самостоятельно через несколько занятий.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к погружению и простейшим передвижениям в воде.

Ходьба, бег в воде, различные движения рук применяются для ознакомления с сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений не вызывает трудностей у детей.

Упражнения в ходьбе группой и в одиночку:

«Невод» - группа детей идет по дну, держась за руки.

«Лодочка на волнах» - дети ходят по дну в разные направления и помогают себе гребковыми движениями рук.

«Ледокол» - ходят по дну, спрятав руки за спину.

«Задний ход!» - идут спиной вперед, гребут руками.

Передвижения по дну на руках (глубина воды по колено).

Примерные упражнения: «Крокодил», «Краб», «Раки» (по аналогии с передвижением в воде этих животных).

Упражнения с бегом (глубина воды до бедер):

«Смелчаки» - бежать в воду с берега и, падая с разбега в воду, окунаются.

«Вода догонит» - выбегают из воды на берег.

«Лошадки» - бегать по дну, высоко поднимая бедро.

«Моторная лодка» - бегают в произвольном направлении по дну, помогая себе гребками рук (вперед, назад).

Движения рук (глубина воды по пояс):

«Стираем белье» - подражательные движения руками, как при полоскании белья.

«Волны на море» - обе руки отводят влево (вправо), переносят их под самой поверхностью воды в другую сторону, так, чтобы на воде появились волны.

После освоения приведенных выше упражнений, они закрепляются в играх, проводимых в воде. На этом этапе используются следующие игры, описание которых легко можно найти в методических пособиях: «Море волнуется», «Волны на море», «Невод», «Карусели», «Караси и карпы», «Поймай воду», «Переправа», «Бегом за мячом».

Второй этап обучения. Этот этап является основным при обучении детей плаванию.

Методика обучения построена на освоении в определенной последовательности подводных упражнений: погружений, упражнений для дыхания, всплываний, лежаний, упражнений в скольжении и др.

Погружения. Упражнения этой группы позволяют приобрести навык полного погружения в воду и почувствовать выталкивающую (подъемную) силу.

В обучении погружению в воду соблюдают следующую последовательность: предложить сначала детям помыть руки, плечи, полоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, медленно присесть, погрузившись в воду по шею.

Затем начинают осваивать погружение с головой в воду с задержкой дыхания на вдохе. Однако, перед обучением погружению с головой в воду, необходимо на берегу научить детей плотно закрывать рот и задерживать на вдохе дыхание.

Для погружения головы в воду используют следующие упражнения: ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаза, наконец погружают все лицо (лучше держась за бортик).

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости.

Чтобы помочь детям обрести уверенность в выполнении перечисленных упражнений, воспитатель должен выполнять их совместно с детьми.

Упражнения для дыхания. Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоха в воду.

Детям 4-6 лет освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом. Поэтому прежде всего надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. Для этого используют следующее упражнение, выполняемое на суше: сдувать с ладони, находящейся на уровне рта (при различных расстояниях от него) легких предметов (листок, травинка, перышко и др.). Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его интенсивность.

В дальнейшем выполняются следующие упражнения в воде: наклониться и дуть в воду (как на горячий чай), стараясь образовать маленькие волны; опустить рот в воду, сделать активный выдох; опустив лицо в воду, сделать выдох через рот, через нос; многократные выдохи в воду через рот и через нос.

Открывание глаз в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне.

Сначала надо убедить детей в том, что в воду можно смотреть как через стеклышко (для этого предлагают с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне водоема).

Затем показывают детям, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Пример воспитателя оказывает хорошее действие: дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза.

Существуют приемы для проверки выполнения упражнения в открывании глаз в воде: рассмотреть под водой положение пальцев руки воспитателя; присесть в паре и посмотреть друг другу в глаза, сосчитать пальцы

на ногу у товарища; доставать предметы со дна, задание по цвету и форме воспитателем.

Всплывание. С помощью этой группы упражнений детей убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их ото дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание - умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

Для обучения всплыванию применяют следующие упражнения: «Звездочка», «Поплавок», «Медуза».

Лежание. Основная задача, которую решают упражнения этой группы - формирование навыка горизонтального положения тела в воде. Для того, чтобы подготовить детей к освоению способов плавания, необходимо научить их свободно лежать на поверхности воды на груди и на спине с различными положениями рук и ног.

Выполняются упражнения в лежании из положений «Поплавок» или «Медуза». После всплывания к поверхности воды, широко развести руки и ноги; затем последовательно или одновременно сводить и разводить руки и ноги. То же выполняют и в положении лежа на спине.

Скольжение. Упражнения этой группы направлены на приобретение прочного навыка поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Кроме того с помощью этих упражнений вырабатывается умение правильно принимать исходное положение для последующего выполнения движений в определенном способе плавания.

Скольжения выполняются на груди, на спине и на боку с различными положениями рук, толчком ото дна или стенки бассейна. Скользить нужно у поверхности воды, предварительно задержав дыхание, до полной остановки.

Правильность выполнения упражнения определяется положением головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также силой толчка ногами и его направлением (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

Толчок ногами - существенный элемент при выполнении скольжения. Дошкольники совершенно не умеют отталкиваться ногами ото дна так, как это требуется при выполнении скольжения.

Полезным для освоения выпрямления ног является упражнение «Покажи пятки» или «Ножки плавают» (ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньках и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды). Упражнения в скольжении рекомендуется проводить из положения присев, а отталкиваться от дна одновременно двумя ногами.

В дальнейшем осваиваются упражнения «на буксире», «торпеда». Лучше всего эти упражнения выполнять по направлению к берегу.

Все указанные выше упражнения довольно просты, доступны детям и могут проводиться воспитателем или любым из взрослых.

Дальнейшее обучение плаванию требует систематических тренировочных занятий под руководством специалиста-инструктора по плаванию, что обеспечивается в основном в садах, имеющих свой бассейн или расположенных рядом со спорткомплексами.

Поэтому, исходя из практического опыта работы считаем достаточным освоение в дошкольном возрасте подводящих упражнений, что в дальнейшем позволит быстро овладеть каким-либо спортивным способом плавания.

Особое внимание следует уделять всплыванию, лежанию и скольжению. Дети, особенно дошкольники, боятся «оторвать» ноги ото дна или лежат на воде только держалась за стенку бассейна. Научив ребенка свободно всплывать, лежать, а затем и скользить можно, при наличии условий, обучать конкретным способам плавания.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать в следующей последовательности:

1. При помощи показа и пояснений у детей формируется представление о конкретном спортивном способе плавания в целом;
2. Разучивание движений ног;
3. Разучивание техники дыхания;
4. Разучивание движений рук;
5. Изучение согласования движения рук с дыханием;
6. Изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании;
7. Изучение способа в полной координации.

Техника движения рук, ног, дыхания, а также согласование этих движений осваивается вначале на суше, а затем в воде.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Третий этап обучения. В основу методики на этом этапе положена целенаправленная работа по совершенствованию в тех способах плавания, которыми дети овладели достаточно прочно, развивая при этом физические качества (особенно выносливость). Необходимо постепенно увеличивать длину проплываемой дистанции (до 15-25 м), а также частоту повторных проплываний этой дистанции.

На занятиях целесообразно не только совершенствовать плавание в полной координации, но и сочетать его с совершенствованием отдельных упражнений для освоения техники плавания.

Помимо совершенствования в технике плавания важно поддерживать положительное эмоциональное отношение к занятиям за счет введения различной сложности игр на воде.

Четвертый этап обучения. Осваиваются прыжки в воду и простейшие повороты. Прыжки делают занятия более эмоциональными, развивают смелость, ловкость. Вначале выполняют приседание и подпрыгивание в воде глубиной до бедер. Затем выполняют подпрыгивания держась за руки.

В дальнейшем увеличивают глубину воды по грудь и выполняют эти же упражнения.

Следующей ступенью освоения прыжка в воду является спрыгивание с бортика бассейна.

Дети чувствуют себя увереннее, когда в воде находится воспитатель (он стоит перед прыгающим ребенком, а нерешительному, боязливому подает руку). Можно использовать вспомогательные снаряды. Очень хороши для этого обручи. Сначала обруч держат несколько наклонно, так чтобы над водой выступала часть его, более удаленная от места прыжка. Прыгая в обруч, ребенок может схватиться за выступающую часть - это придает ему уверенность.

Для выполнения следующих упражнений обруч кладут на воду. Ребенок прыгает в центр обруча, не касаясь его. Постепенно глубина воды увеличивается (до груди). Прыгая, дети погружаются в воду с головой, что способствует отработке навыка ныряния.

Освоив навык прыжка в воду ногами вперед, обучают прыжку с бортика вниз головой.

Для этого следует использовать следующие упражнения: сидя на бортике, поднимают руки вверх, голову зажимают между руками, наклоняются вперед, медленно теряя равновесие, входят в воду руками вперед. Выпрямляются и скользят, всплывая на поверхность; то же, но теряя равновесия легонько отталкиваются от опоры ногами.

Поскольку бассейны детского сада невелики, надо учить ребенка выполнять поворот. Наиболее приемлем открытый поворот «маятником», при котором голова остается над водой и можно сделать вдох.

Техника поворота состоит из подплывания и касания поворотного щита, группировки и вращения, толчка и скольжения.

5. Организация занятий плаванием

В группе обучающихся плаванию должно быть не более 12 детей. Количество одновременно занимающихся в бассейне определяется из расчета 5 м^2 водного зеркала на одного ребенка. В группу надо подбирать ребят одного возраста или смежного, близкого. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе.

В детском саду для каждой группы, посещающих бассейн, составля-

ется особый режим с учетом времени занятий в бассейне.

При составлении режима необходимо придерживаться следующих правил: прием пищи должен проводиться не позднее чем за 30-40 минут до занятий в воде; физкультурные занятия планируются в те дни, когда дети не посещают занятия в бассейне; стараться по возможности не лишать детей прогулки чаще одного раза в неделю.

Как показала практика, наиболее удобное время проведения занятий в бассейне с 9.30 до 12.30, а так же с 15.30 до 18.00. каждой группе в бассейне, с учетом времени на переодевание и подготовку к занятиям, отводится один час.

Основной формой организации учебной работы по плаванию является физкультурное занятия, урок. Он имеет трехчастную структуру и состоит из подготовительной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает переключку, объяснение задачи урока, разминку и имитационные упражнения, направленные на решение задачи основной части урока.

В основной части изучаются новый материал и совершенствуют приобретенные навыки. В конце этой части можно проводить игры и эстафеты.

Заключительная часть направлена на снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проводиться организованный вывод из воды, проверка наличия детей, подведение итогов.

Не у всех детей одинаковые способности к плаванию. Уже в первые дни обучения становится ясно, что в зависимости от индивидуальных особенностей дети по-разному реагируют на купание: одни чувствуют себя уверенно свободно, другие боятся воды, хотя до начала занятий могут испытывать сильное желание купаться.

Поэтому, чтобы не снижать интереса к занятиям, необходимо отделять слабых от успевающих детей через 2-3 месяца занятий по степени овладения навыками. Деление это часто условное, т.к. в дальнейшем дети могут переходить в другие группы, в зависимости от усвоения программы.

Таким образом, методика работы по плаванию с детьми основана на сочетании словесных, наглядных и практических методов обучения, при использовании которых необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности детского организма.

Словесные методы должны быть доступны пониманию их детьми (особенно младшими). Объяснения носят конкретный характер, используются выразительные тексты, популярные образные сравнения из жизни животных и птиц, сказочных персонажей, знакомых детям образов и понятий.

Применение наглядных методов также соотносится с возрастом занимающихся. Дети быстрее поймут упражнение, если его демонстрирует их товарищ. Для преодоления у дошкольников боязни воды, лучше будет, если воспитатель сам находится в воде, побуждая детей своим присутствием к активным действиям.

Старшим дошкольникам можно демонстрировать фотографии, иллюстрации из книг и журналов и другой материал.

Практическое изучение плавательных упражнений должно сопровождаться их строгим дозированием. Чем младше дети, тем продолжительнее отдых между отдельными упражнениями. Следует избегать однообразных упражнений не только в одном, но и в последующих занятиях. Упражнения желательно проводить (по мере возможности) в игровой форме. Любое упражнение будет интересно детям, если оно поддается освоению. Именно поэтому строгое соблюдение педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному является также надежным регулятором функциональной и эмоциональной нагрузок.

ЛЫЖИ

1. Основы техники передвижения на лыжах;
2. Методика обучения передвижению на лыжах:
 - 2.1. методы обучения;
 - 2.2. обучение отдельным способам передвижения на лыжах;
 - 2.3. методика проведения занятий.
3. Необходимые условия для занятий лыжами:
 - 3.1. правила отбора инвентаря и одежды для занятий лыжами;
 - 3.2. учет метеорологических условий при проведении занятий на лыжах;
 - 3.3. выбор и подготовка места занятий.

Литература

- Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М., 1985.
- Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1977. – 96 с.
- Кожонин В. организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах // Дошкольное воспитание. –1990. – № 10. – С. 38-40.
- Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / под ред. В.В. Евстратова, Б.И. Сергеева, Б.Г. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
- Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. – М.: Советский спорт, 1989. – 40 с.
- Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.

1. Основы техники передвижения на лыжах

Техника передвижения на лыжах состоит из разнообразных способов: лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Каждый из этих способов подразделяется на разновидности (табл. 2).

Лыжные ходы по способу отталкивания палками разделяются на попеременные и одновременные. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и четырехшажный, одновременный - бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.

Несмотря на многообразие, все способы передвижения на лыжах имеют общие основные элементы: стойка лыжника, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение.

Стойка или поза лыжника - это такое положение его тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения на лыжах в различных условиях местности. Она должна быть естественной и целесообразной.

Лыжный шаг является основным элементом в технике лыжных ходов. Он включает в себя отталкивание ног, скольжение и выпад.

Таблица 2

Способы передвижения на лыжах

Ходы	Подъемы	Спуски	Торможения	Повороты
Переменные: двухшажные и четырехшажные	Попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом	В основной стойке	«Плугом»	Переступанием
Коньковый ход	«Елочкой»	В низкой стойке	Упором	Упором
Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, полуконьковый, двухшажный коньковый ход, одношажный коньковый ход	«Полуелочкой»	В высокой стойке	Соскальзыванием	На параллельных лыжах
Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно	«Лесенкой»	В стойке отдыха	Падением	

Отталкивание ногой выполняется движениями в суставах опорной ногой. Оно начинается с разгибания ноги в коленном суставе и заканчивается стремительным выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Отталкивание производится усиливающимся давлением носка стопы на лыжу вниз-назад в пределах сцепления ее со снегом. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх. Затем лыжник махом выносит ее вперед, постепенно переносит на нее тяжесть тела, начинается скольжение.

Скольжение имеет три разновидности? Скользящий шаг, когда лыжник передвигается главным образом на скользящей лыже; беговой шаг, когда лыжник очень недолго скользит на лыжне, почти переходя на бег; ступающий шаг, при котором скольжения нет. В основе почти всех лыжных ходов лежит скользящий шаг, включающий скольжение и выпад.

Скольжение осуществляется на двух или попеременно на одной лыже за счет ранее приобретенной скорости. В период скольжения снижается скорость, особенно при большом трении лыжи о снег и при встречном ветре. Сохранение или увеличение скорости передвижения лыжника обеспечивается активной работой рук – отталкиванием.

Программой для детского сада предусмотрены следующие способы передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; поворот на месте переступанием; подъем ступающим шагом прямо и наискосок, полуелочкой, лесенкой; спуски с невысоких гор.

Поэтому, более подробно мы остановимся на технике именно этих способов передвижения.

Передвижение ступающим шагом. Ребенок, впервые ставший на лыжи, вначале испытывает некоторые затруднения при ходьбе, он должен привыкнуть к лыжам. Этому способствует передвижение ступающим шагом, который выполняется с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Техника скользящего шага. Скользящий шаг является основой всех лыжных ходов, кроме бесшажного. Каждый одиночный скользящий шаг принято делить на 2 периода: а) скольжение лыжи; б) стояние лыжи.

Первый период характеризуется непрерывным продвижением лыжи вперед (скольжением), с его окончанием лыжа останавливается и начинается период стояния лыжи.

Периоды скольжения и стояния делятся на пять фаз.

I фаза - свободное скольжение.

Окончив толчок ногой, лыжник, скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находится в воздухе, не касаясь опоры. В этой фазе лыжник не может еще увеличить скорость, он скользит за счет предварительных усилий, используя силы инерции. В течение фазы скорость движения несколько уменьшается, т.к. лыжник не отталкивается от опоры,

движущих сил нет, а сила трения и в какой-то мере сила сопротивления воздуха оказывает тормозящее воздействие.

II фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги.

Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги. Выпрямление опорной ноги в этой фазе создает благоприятные условия для выполнения маха, который производится более выпрямленной ногой. Благодаря этому повышается линейная скорость при выносе стопы с лыжей, а подсед в следующих фазах выполняется быстрее и глубже.

III фаза - скольжение с подседанием.

Начало этой фазы характеризуется следующей позой: опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем ранее.

За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах.

IV фаза - выпад с подседанием.

В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе - голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается. Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги - это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

V фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

В начале этой фазы сгибание толчковой в коленном суставе наибольшее, бедро практически вертикально; маховая нога выдвинута вперед и опережает толчковую.

В этой фазе происходит отталкивание за счет выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро-таз-туловище.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую систему движения.

Повороты на месте переступанием. Поворот переступанием вокруг пяток лыж: для выполнения поворота налево (направо) лыжник переносит вес тела на правую (левую) лыжу, после чего поднимает носок левой (правой) лыжи и отводит его налево (направо) в сторону, пятка остается на месте, затем переносит вес тела на левую (правую) лыжу, и правую (левую) приставляет к левой (правой). Одновременно с переносом лыжи переставляется и одноименная лыжная палка. Поворот переступанием можно производить на любой угол.

Поворот переступанием вокруг носков лыж по технике выполнения схож с предыдущим поворотом, но здесь носки остаются на месте, а пятки лыж отводятся поочередно в направлении, противоположном стороне по-

ворота. При повороте вокруг носков лыж, носки находятся на снегу, а отрываются пятки.

Подъем ступающим шагом. Для этого способа характерно передвижение быстрыми шагами с отсутствием скольжения. Отталкивание одной лыжной палкой заканчивается после постановки другой на снег, т.е. возникает двойная опора на палки. Отталкивание ногами осуществляется за счет стоп. Отталкивание палкой заканчивается сразу же после выпрямления руки в локтевом суставе, практически без отрыва палки от снега. Отрывается палка от снега в момент сгибания руки в локтевом суставе при выносе ее вперед.

Подъем полуюлочкой. Применяется при преодолении склонов наискось. При этом отводится в сторону носок одной, нижней, лыжи и она ставится на внутреннее ребро. Другая лыжа продолжает скользить прямо.

2. Методика обучения передвижению на лыжах

2.1. Методика обучения

При начальном обучении детей ходьбе на лыжах, в первую очередь, обращают внимание на формирование умения управлять лыжами, отталкиваться лыже от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую, уверенно скользить на двух лыжах.

Для решения этих задач необходимо комплексное использование словесных, наглядных и практических методов обучения.

При объяснении упражнений воспитателю нужно выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность - основные требования, предъявляемые к объяснению.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ, имеющий определенную сюжетную линию (например, звери, убегающие от охотника в свой домик).

Широко используются в работе с дошкольниками и такие словесные методы, как указания, пояснения, команды.

К средствам достижения наглядности относится, прежде всего, показ упражнения воспитателем или хорошо подготовленным ребенком. Показ действен, если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение, т.к. дети больше склонны к подражанию, чем к теоретическому анализу.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его. Показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, т.к. ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Метод упражнения (практического выполнения упражнений) позволяет полученное представление о технике перенести на практическое освоение движений. Есть две основные разновидности этого метода: целостного упражнения и расчлененного упражнения. Оба вида тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Метод целостного упражнения наиболее распространен при занятиях лыжами. Он с успехом может быть использован для изучения довольно сложных способов передвижения на лыжах. С этой целью можно использовать выполнение способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, изучение скользящего шага под уклон).

Затем условия постепенно усложняются. Целесообразно использовать медленное выполнение движений с последующим постепенным убыстрением.

Большое значение для овладения техникой имеют имитационные упражнения, которые используются для овладения элементами способов передвижения на лыжах. При целостном методе возможно использование разнообразных ориентиров (флажки, стойки, и др.), указывающих на начало и конец движения или длину цикла, момент выполнения того или иного элемента (отталкивания лыжей и т.п.).

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, и с детьми, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, закрепление и совершенствование отдельных частей и элементов целых способов и исправление в этих отдельных элементах ошибок.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество обучения способам передвижения на лыжах.

Методы слова и наглядности взаимно дополняют и уточняют друг друга. За показом и рассказом следует метод практического упражнения - дети по полученным представлениям начинают выполнять определенный способ передвижения на лыжах самостоятельно.

2.2. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах

Ступающий шаг является подводящим упражнением к последующему обучению скользящему шагу и преодолению подъемов. Обычно после показа воспитателем дети сразу же могут его выполнить.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы движения руками были естественными, как при обычной ходьбе.

При изучении ступающему шагу нужно решить следующие задачи: закрепить перекрестную координацию в работе рук и ног, обучить переносу тяжести тела с одной ноги на другую, освоить правильное положение туловища при передвижении на лыжах.

Обучение передвижению ступающим шагом не требует длительного

времени. При изучении этого движения можно использовать следующие упражнения: передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу, то же по глубокому снегу, по склону прямо и наискось, между деревьями и кустами.

Скользящий шаг составляет основу техники передвижения на лыжах. Изучение основных элементов скользящего шага, как правило, начинают с имитации отдельных его фаз и положений. Такие упражнения целесообразно включать в физкультурные занятия, которые проводят в зале еще до начала занятий лыжами. Из всего многообразия специальных и имитационных упражнений для занятия в зале следует выбрать те, которые способствуют освоению именно основных, ключевых элементов скользящего шага. Вначале необходимо ознакомить детей с «посадкой» лыжника стоя на месте: ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено, голова прямо, руки опущены.

Для закрепления навыка «посадки» лыжника рекомендуется воспроизводить позу во время ходьбы по залу, для чего подается команда «Позу лыжника - принять!». Находясь в этой позе, дети продолжают движение, сопровождая его широкими махами руками.

В качестве подготовительных упражнений в зале применяются: ходьба широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча); ходьба полувыпадами; имитация фазы одноопорного скольжения (тяжесть тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад); махи ногами в одноопорном положении; невысокие подскоки в положении одноопорного скольжения; прыжки вперед с одной ноги на другую; имитация движения рук в скользящем шаге.

Обучение скользящему шагу на учебной площадке следует начинать на укатанной лыжне и при хорошем скольжении. Первые попытки в передвижении скользящим шагом можно выполнить из двух исходных положений: из положения «посадки», когда занимающиеся сразу начинают шаг вперед и передвигаются дальше по лыжне скользящим шагом (лучше это сделать под уклон), или передвижение скользящим шагом начинается после короткого разбега ступающим шагом. Во время обучения эти два варианта исходных положений целесообразно чередовать.

Добиваясь правильного скольжения, воспитатель должен предварительно сформировать у занимающихся возможно более полные представления о технике передвижения, выделяя в ней следующие элементы: полное выпрямление на опорной ноге; вынос толчковой ноги вперед с одновременным подседанием перед отталкиванием другой ногой.

На этапе углубленного освоения техники передвижения скользящим шагом используют многообразные подводящие упражнения, в том числе:

- длительное скольжение на одной ноге (до остановки) с небольшого разбега ступающим шагом;
- длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокат»);

- то же, но отталкивание производится лыжей, развернутой носком в сторону (опора на внутреннее ребро усиливает и облегчает отталкивание);
- передвижение скользящим шагом под пологий уклон;
- передвижение скользящим шагом на лыжне, размеченной ориентирами (например, флажками, лыжными палками, окраской снега гуашью и т.д.).

Необходимо следить, чтобы дети скользили на полусогнутых ногах, дольше сохраняли равновесие при скольжении на одной лыже. Широкие скользящие и не очень частые шаги экономят силы и позволяют удерживать скорость передвижения по лыжне в течение длительного времени.

Осваивается скользящий шаг вначале без палок, с различными положениями рук (руки за спину; свободное размахивание руками, как при ходьбе). В дальнейшем упражнение выполняется с палками, держа их за середину (без размахивания, а затем с постепенным увеличением амплитуды движений руками).

Поворот переступанием вокруг пяток лыж осваивается детьми достаточно быстро. Для наилучшего освоения хорошо показать детям, как можно «нарисовать» лыжами веер. При выполнении поворота возможны ошибки: отрывают каблук ботинка от лыжи, полностью отрывают лыжи от снега, выполняют движения на прямых ногах.

Чтобы устранить эти ошибки, необходимо проделать следующие упражнения: стоя на ровном месте, приподнять поочередно носок правой и левой лыжи немного вверх; приставные шаги в стороны; стоя на месте, переносить тяжесть тела поочередно на левую и правую ноги; пытаться «нарисовать» на снегу веер.

Подъем «полуелочкой» изучается на пологих склонах. Для этого воспитатель прокладывает и укатывает лыжню наискось склона. Основное внимание уделяется активному отталкиванию ребром отведенной в сторону лыжи. Движение «полуелочкой» полезно осваивать сначала на ровной площадке, а затем перейти на склон.

2.3. Методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются физкультурные занятия под руководством воспитателя с группой детей, а так же индивидуальные занятия во время утренней и вечерней прогулки.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3-5 человек.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10-15 человек, постепенно вовлекаются все дети.

С пятилетними детьми занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю (по рекомендации М.П. Голощекиной, 1977).

Физкультурные занятия имеют трехчастную структуру.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание» организма),

что способствует быстрейшему овладению «чувством лыж» и «чувством снега». Кроме того, во вводной части осуществляется психологическая подготовка к выполнению последующих заданий.

Достижению поставленной цели способствует использование во вводной части пробежек по снегу длительностью от 8-10 с в младших группах, до 20-22 с - в старшей; подвижные игры без лыж; общеразвивающие упражнения; строевые приемы с лыжами и без них.

В основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию техники передвижения на лыжах, развитию физических качеств.

Упражнения проводятся на учебной лыжне. Это может быть ходьба по кругу, обходя различные предметы (песочницы, грибки, флажки и др.); ходьба за самым быстрым ребенком или воспитателем; ходьба в различных направлениях; ходьба на дистанцию 100 м.

В конце основной части необходимо проводить подвижные игры на лыжах, соответствующие возрастным особенностям детей, их физической подготовленности.

В заключительной части занятий постепенно снижается нагрузка, подводятся итоги, производится организованный переход к новым видам деятельности. Для этого проводятся различные упражнения, выполняемые без лыж (ходьба в медленном темпе, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление мышц и др.).

3. Необходимые условия для занятий лыжами

Правильно организованные занятия по лыжной подготовке эффективно влияют на развитие физических способностей детей, укрепления их здоровья и повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Подготовка к занятиям проводится заблаговременно как с детьми, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

3.1. Правила отбора инвентаря и одежды для занятий лыжами

Качество и тщательная подготовка лыж имеют немаловажное значение в приобщении дошкольников к занятиям, быстрому овладению лыжной техникой, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают работоспособность.

Выбирая спортивный инвентарь для занятий на лыжах необходимо руководствоваться следующим:

- длина лыж должна соответствовать расстоянию от пола до середины ладони руки ребенка, вытянутой вверх;
- скользящая поверхность лыж должна быть ровной и неперекошенной (для проверки лыжу кладут на пол и если при легком касании краев лыж у начала носкового изгиба и пятки не ощущается постукивание ими о поверхность, то значит, лыжи не перекошены);
- лыжные палки должны быть легкими и соответствовать росту ребен-

ка, для чего нужно вытянуть руку в сторону: расстояние от пола до плеча будет соответствовать длине палки, которая необходима ребенку;

- при выборе обуви необходимо проверить эластичность подошвы: она должна легко сгибаться вверх; размер обуви должен быть немного больше обычного, из расчета на два шерстяных носка;

- лыжные крепления подбирают в соответствии с размером обуви.

- При выборе одежды для занятий на лыжах необходимо соблюдать следующие требования:

- одежда должна быть легкой, плотной, не мешающей движениям и красивой;

- лучший головной убор - шерстяная шапочка (шапка-ушанка или меховая шапка не рекомендуется: в ней ребенок быстро вспотеет и может простудиться);

- на тело надевают трикотажное или шерстяное белье (можно использовать хлопчатобумажный тренировочный костюм); поверх белья надевают теплые шерстяные брюки, свитер или шерстяной тренировочный костюм, а при сильном ветре или в мороз дополнительно надевают куртку;

- на руках должны быть кожаные или шерстяные варежки - желательно без грубых заплаток и штопки, чтобы избежать потертостей на руках.

3.2. Учет метеорологических условий при проведении занятий на лыжах

Наиболее оптимальными условиями при проведении занятий на лыжах являются: температура воздуха 8-12°C, полное безветрие и сухой, рассыпчатый снег. Иногда при температуре воздуха 3-5°C и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, т.к. сильный ветер способствует потере тепла организмом. Противостоять этому можно за счет непрерывной и напряженной физической деятельности, но дошкольникам нельзя предъявлять такие требования, т.к. они быстро устают, начинают капризничать (М.П. Голощекина, 1977).

Необходимо также учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, что отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка (учащается частота дыхания, частота сердечных сокращений; процессы восстановления протекают намного дольше обычного).

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойств снега и состояния лыжни.

Наиболее приемлем давно выпавший и несколько слежавшийся снег. Рыхлый, свежеснеженный, мокрый снег утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах, следствием чего является ухудшение координации движений, выражающаяся в частых падениях.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня, т.к. занятия в эти часы укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки желательно проводить в это же время.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей, степени овладения ими двигательными навыками передвижения на лыжах, метеорологических условий (табл. 3).

Таблица 3

Рекомендуемая продолжительность лыжных занятий
с детьми дошкольного возраста (по М.П. Голощекиной)

Возрастная группа	Продолжительность занятий в мин.	Число занятий в неделю	Общее число занятий за зимний сезон
Младшая	10-15	1-2	10-14
Средняя	15-20	1-2	12-16
Старшая	20-30	2	18-20

Выбор и подготовка места занятий. Для занятий лыжами лучше всего подходит парк, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада.

Учебная площадка - это место для проведения занятий по обучению технике передвижения на лыжах. Для этого выбирается участок из расчета 5-8 м лыжни на каждого занимающегося. Желательно, чтобы часть площадки была ровной, а другая имела уклон на 3-4°. Лыжня прокладывается воспитателем в виде двух четырехугольников с закругленными углами, расположенными один внутри другого. Такая форма удобна при изучении техники способов передвижения для детей различной подготовленности (внутренняя лыжня - для слабо подготовленных, внешняя - для хорошо подготовленных). Через центр прокладывается две параллельные лыжни: одна для воспитателя, другая для уточнения техники у детей.

Учебный склон - это место для изучения спусков, подъемов, поворотов и торможений на лыжах. По возможности, учебных склонов должно быть несколько. Это позволяет проводить обучение, закрепление и совершенствование изучаемого движения. Крутизна и длина склона выбирается в зависимости от задач урока, учитывается состояние снежного покрова, наличие неровностей и растительности.

Учебная лыжня - прокладывается на слабопересеченной местности и служит для совершенствования навыков передвижения на лыжах тем или иным способом (в дошкольных учреждениях - скользящим шагом без палок и с палками). Учебная лыжня представляет собой замкнутую кривую, протяженностью 250-500 м в виде сходящихся кругов, восьмерок, эллипсов и т.д.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т.п. К уходу за учебной лыжней можно привлечь родителей и старших дошкольников.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЕЗДЕ НА ДВУХКОЛЕСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ

1. Типы велосипедов и их устройство;
2. Правила пользования велосипедом и уход за ним;
3. Программное содержание занятий;
4. Этапы обучения езде на велосипеде;
5. Методы обучения;
6. Организация детей.

Литература:

Листенева А.В. Обучение детей езде на двухколесном велосипеде // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980. – С. 103-118.

Меркушина Л.Ю. Ездить на велосипеде не только интересно, но и полезно // Наш «взрослый» детский сад: Из опыта работы / сост. П.В. Галахова и др. – М.: Просвещение, 1991. – С.48-51.

Физическая культура для всей семьи/сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.:Ф и С, 1990. – С.104-107.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984. – С.152-153.

Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.

1. Типы велосипедов и их устройство

15 сентября 1801 года крепостной Артамонов продемонстрировал на Красной площади в Москве в момент торжеств по случаю коронации царя Александра I самодвижущуюся двухколесную тележку, явившуюся первым велосипедом.

Первые велосипеды имели большое (до 160 см. в диаметре) передние ведущие колеса, а заднее – в 3-4 раза меньше и считалось поддерживающим. Между собой колеса соединялись прообразом велосипедной рамы – стальной изогнутой трубой, называемой грифон.

Постепенно велосипеды совершенствовались, применялись новые изобретения (появление шариковых подшипников и пневматической шины в 1898 г.).

В настоящее время существуют следующие типы велосипедов:

1. Подростковые велосипеды для мальчиков и девочек до 15 лет. Для девочек выпускают велосипед с полуоткрытой рамой. Для мальчиков - изготавливают велосипеды с закрытой рамой, усиленной сверху двумя трубами, а также универсальные складные велосипеды.

2. Дорожные велосипеды отличаются большой прочностью рамы, колес, надежностью и долговечностью эксплуатации в различных дорожных условиях. В обиходе эти велосипеды еще называют «взрослыми».

3. Спортивно-туристские велосипеды представляют собой переход-

ную конструкцию от дорожного велосипеда к спортивному. Такие велосипеды снабжены механизмом, позволяющим менять соотношение передач. Тормоза ручные, обода колес - облегченные.

4. Спортивные велосипеды имеют большое количество передач, а также наименьший вес (до 10 кг).

5. Трековые велосипеды используются только на треке. Тормоза не ставятся (спортсмен тормозит рукой в перчатке, нажимая на переднее колесо), отсутствует свободный ход. Вес до 9 кг.

Для детских садов целесообразно приобретать двухколесные велосипеды типа «Зайчик», «Космонавт» и др. По конструкции они аналогичны велосипедам для взрослых: имеют шариковые подшипники и надувные или цельные шины, заднюю втулку со свободным ходом и тормозом. Кроме того, они снабжены двумя поддерживающими колесами, используемыми при начальном обучении.

Устройство велосипеда.

Велосипед состоит из рамы, руля, седла, колес, цепной передачи с педалями и ряда более мелких деталей.

Рама сваривается из восьми труб, в которую вставляется вилка.

Руль служит для управления велосипедом. Состоит он из стержня, входящего в вилку, и рулевой изогнутой трубы с резиновыми ручками на торцах.

Колесо состоит из обода, втулки и спиц. Шина состоит из покрышки и камеры. Покрышка, сделанная из особой резины, на своей внешней части имеет фигурный рисунок – протектор, увеличивающий сцепление с дорогой.

Цепь велосипеда соединяет две зубчатки: ведущую и ведомую. Цепь состоит из звеньев, одно из которых разборное со специальным замком, позволяющим ставить и снимать ее.

2. Правила пользования велосипедом и уход за ним

Перед тем как начинать обучение, необходимо ознакомить детей с правилами пользования велосипедом и ухода за ним (А.В. Листенева, 1980):

- велосипед нужно беречь и после каждого катания протирать лакированные поверхности влажной и сухой тряпочкой, а хромированные - только сухой (показать несколько раз, какие именно);
- ежедневно до занятий и после занятий осматривать велосипед, проверять наличие гаек, давления воздуха в шинах, правильность центровки колес, натяжение цепи, работу тормоза;
- велосипедная цепь должна провисать на 10-15 мм, т.е. примерно на толщину большого пальца руки (при больших величинах провисания цепь может соскочить с шестерен, а при более сильном натяжении - снижается легкость хода);
- давление воздуха в шинах проверяется путем надавливания большим пальцем на покрышку, обхватив обод остальными пальцами руки (если па-

лец лишь немного продавливает резину, давление нормальное);

- особое внимание обращается на тормоза, которые гарантируют безопасность при движении (для проверки их надежность сильно раскручивают колесо, затем нажимают тормоз - движение обратное педалированию - если оно моментально остановится, тормоз исправен.

Кроме того, детям необходимо объяснить основные правила езды на велосипеде:

- Кататься только по указанной площадке или по определенному маршруту, не выезжая за их пределы.
- Кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны.
- Если что-то случилось с велосипедом, не задерживаться на дорожке, уйти в сторону.
- Быть внимательным к слабо катающемуся, не ездить навстречу ему.
- Выполнять правила дорожного движения для велосипедистов, сигнализируя о своих маневрах рукой.

3. Программное содержание занятий

Программное содержание занятий рассчитано на 2 года (средняя и старшая группа) и включает следующий комплекс двигательных умений, которыми должны овладеть дети: садиться на велосипед и сходить с него, выполняя эти движения правильным способом все более четко и быстро; педалировать, сохраняя равновесие; тормозить и останавливаться, совершенствуя быстроту и точность реакции на различные сигналы; все более точно соблюдать при езде избранное направление – прямолинейное, с различными поворотами; произвольно регулировать темп педалирования, обуславливающий скорость передвижения (ездить быстро и медленно); ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой, одновременно выполняя другие различные движения, в частности связанные с сигнализацией; проезжать на велосипеде под низко свисающими ветками, по усложненному пути: по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, неровностями: преодолевать на велосипеде значительные дистанции; ездить соблюдая определенное построение, т.е. сохранять заданную дистанцию в отношении едущего впереди, сбоку; необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила уличного движения (сигналы светофора и регулировщика, правила движения велосипедиста).

4. Этапы обучения езде на велосипеде

В процессе усвоения двигательных умений, необходимых для использования велосипеда как средства передвижения, можно условно выделить 2 этапа:

На *первом этапе* ребенок научается садится на велосипед; сохраняя равновесие, педалировать, проезжать до 50м, выполнять несложные повороты, останавливаться и сходить с велосипеда.

На *втором этапе* ребенок совершенствуется в каждом из этих двигательных умений и учится сочетать езду на велосипеде с выполнением других двигательных действий.

В связи с тем, что езда на двухколесном велосипеде представляет целостный двигательный акт, в котором важнейшим элементом является педалирование при сохранении динамического равновесия, подготовительным к нему упражнением является езда на трехколесном велосипеде или двухколесном с поддерживающими роликами.

В начале обучения езде на двухколесном велосипеде прежде всего учат детей садиться на велосипед и сходиться с него. Выполняется это следующим образом: встать с левой стороны, взяться обеими руками за руль, правую ногу, слегка согнутую в колене, перенести через седло и поставить на правую педаль, находящуюся в верхнем положении. Сидеть необходимо прямо, немного наклонясь вперед, руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку. Для более быстрого овладения этим умением выполняется следующее упражнение - воспитатель (товарищ) держит велосипед за руль, а ребенок упражняется в переносе ноги.

В дальнейшем учат ребенка удерживать правильно руль при прямолинейном движении. При обучении этому умению можно использовать следующие подводящие упражнения:

а) держась за руль, поставить левую ногу на левую педаль, находящуюся в нижнем положении, и, отталкиваясь правой ногой проехать немного, сохраняя равновесие (как на самокате), обращать внимание детей на необходимость интенсивного толчка правой ногой;

б) седло устанавливают несколько ниже необходимого уровня (снимают седло, заменяя его, например, привязанной подушкой) и выполняют следующее: сидя на велосипеде поочередно отталкиваться от земли ногами, стараясь по возможности дольше проехать после толчка (педали тоже желательно снять, чтобы они не мешали движению). Данное упражнение развивает чувство равновесия и является подводящим для освоения педалирования.

Научиться вращать педалями удастся ребенку не сразу: ноги соскальзывают с педалей, ребенок смотрит на ноги, руками сильно сжимает руль.

Воспитателю необходимо терпеливо ожидать результатов самостоятельных попыток детей, и только если у кого-либо никак не получается, оказывает ему помощь.

Помощь выражается в придергивании велосипеда сзади, чтобы ребенок, не боясь упасть, одновременно управлял рулем и нажимал на педали. Некоторые дети лучше осваивают педалирование, когда воспитатель поддерживает самого ребенка (за плечи или за повязанное вокруг груди полотенце), а не велосипед.

Однако злоупотреблять этой помощью нельзя. Необходимо стимулировать самостоятельную активность и настойчивость ребенка в достижении цели, поощрять и одобрять правильное действие.

После того как ребенок научится проезжать расстояние 10-20м и уже не нуждается в зрительной регуляции движений ног, воспитатель приучает его сидеть прямо, смотреть вперед.

В последующем детей учат тормозить. Торможение может показать ребенок, который уже хорошо овладел торможением. А воспитатель должен объяснить, как это делать: придать педали горизонтальное положение, не крутить ее, а с силой нажать на нее назад.

Для совершенствования умения останавливаться и тормозить применяются специальные упражнения: останавливаться по сигналам - слуховому (команда, свисток), зрительному (поднятый флажок, палочка регулировщика, красный свет).

При обучении поворотам направо и налево детям предоставляется возможность самостоятельно выполнять это задание: нет необходимости поддерживать их за руль или за седло. Повороты большого радиуса не вызывают у детей большой трудности. Важно, чтобы закрепление навыка поворотов происходило одновременно как вправо, так и влево, не допуская односторонности.

В дальнейшем происходит совершенствование езды по прямой, умения пользоваться тормозом, делать повороты различного радиуса направо, налево, ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой; управлять велосипедом одной рукой, выполнять различного рода задания, управления в построениях; соблюдать установленные правила движения.

Усложнение езды по прямой происходит постепенно, в целях совершенствования прямолинейности и точности выбранного или заданного пути - на дорожках (шириной 2,5-3 м); затем в упражнениях «Проезд-поворот» шириной 60-75 см и, наконец, на узкой дорожке (нарисованной на асфальте) шириной 10-15 см и длиной до 15 м.

В целях совершенствования умения останавливаться и тормозить детям предлагается выполнение остановки на различные сигналы, которые вначале подаются заблаговременно, а затем - внезапно.

Детей надо учить ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой в обоих направлениях, как вправо, так и влево. Усложняются упражнения и за счет одновременного их выполнения не одним ребенком, а группой детей, что требует согласованности действий каждого ребенка с движениями других детей.

Для развития умения управлять велосипедом одной рукой, а другой выполнять различные движения, детям предлагаются следующие задания: в удобный для ребенка момент вначале немного приподнимать руку от руля, потом отводить ее в сторону: использовать эти движения для сигнализации («Поворот»).

Для усложнения умения управлять велосипедом одной рукой, другой выполнять различные задания используют упражнения «Достань предмет», «Метание в цель» (цель расположена на земле или вертикально на уровне глаз ребенка, ее диаметр 30 см).

В дальнейшем дети учатся ездить по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, по лесным тропинкам, между колеями дорог, под свисающими ветвями деревьев или кустов.

5. Методы обучения

При обучении детей езде на велосипеде применяются наглядные, словесные и практические методы. Но удельный вес и соотношение этих методов несколько различаются при постановке двигательной задачи и обучении ребенка способу ее решения.

При постановке всех двигательных задач в основном используются *словесные методы*, направленные на осознание ребенком конкретной задачи. Воспитатель подробно объясняет, в чем состоит предлагаемое задание, поясняет значение и важность двигательного умения для практического использования; задает детям вопросы для выяснения степени понимания двигательного задания, проверки имеющихся о нем представлений. Последующее приобщение ребенка к посильному анализу и оценке решения двигательной задачи как самим, так и его товарищами способствует ее уточнению, стимулирует ее решение, повышает сознательность и активность занимающихся.

Характер словесной инструкции, объяснение двигательной задачи меняется по мере освоения ребенком умения: вначале дается полное ее объяснение, затем короткие указания, напоминания.

Существенное место при постановке двигательной задачи, осознание ее ребенком должно быть отведено и *наглядным методам*, помогающим не только четко воспринять, но и правильно оценить ее решение.

Наглядность осуществляется преимущественно при показе двигательного действия другим ребенком; она включает и дополнительные зрительные ориентиры: воротца, через которые надо проехать, соблюдая прямолинейность движения; нарисованные на асфальте или земле маршруты движения и т.д. Эти ориентиры уточняют двигательное задание и позволяют ребенку оценить результаты его выполнения.

Практические методы используются воспитателем при непосредственном обучении детей.

Во всех случаях после использования словесного метода и показа ребенку предоставляется возможность упражняться самостоятельно в усвоении умений при различных формах руководства педагога.

На стадии закрепления и совершенствования езды на двухколесном велосипеде широко используется *игровой и соревновательные методы* (относятся к группе практических методов).

При включении элементов соревнования дети, как правило, в большей степени мобилизуют свои двигательные возможности, показывают лучший результат, чем в обычных упражнениях; самостоятельно сравнивают свои достижения с результатами других детей.

Игровые задания, типа «попади в цель», «прокатись между кубами», «не съедь с мостика» и др., развивают у детей интерес, вызывают стремление лучше выполнить действие, дисциплинируют.

Езда на велосипеде включается в сценарии праздников, вечеров досуга, физкультурных занятий.

6. Организация детей

Езда на велосипеде - сложное двигательное умение, связанное с большой физической нагрузкой. К обучению езде на велосипеде дети допускаются по разрешению врача.

Обучение езде на двухколесном велосипеде проводится в форме организованных занятий на первом году обучения три раза в неделю, на втором - два раза в неделю.

Длительность занятий на первом году обучения постепенно увеличивается с 20 до 35 мин. На втором году обучения общую длительность занятий можно увеличить до 45 мин.

На велосипедах (типа «Зайчик») воспитатель одновременно обучает 3-4 детей, т.к. сидя на этом велосипеде, ребенок достает ногами до земли, и почти не нуждается в страховке. Через 10-20 мин. этим детям можно предложить самостоятельно овладевать педалированием, а воспитатель будет обучать следующую группу детей.

Постепенно, по мере того как все большее число детей овладевает навыками езды на велосипеде они пополняют группу самостоятельно занимающихся. Воспитатель наблюдает за катающимися детьми и руководит ими.

Через 10-15 занятий, когда в основном совершенствуется техника езды, воспитатель делит детей на две группы, примерно с одинаковым уровнем умений, и каждой подгруппе дает дифференцированное задание.

При проведении занятий не на участке детского сада, а в природных условиях - в роще, на лесной поляне - важно правильно организовать детей как в пути, так и на месте.

Приступая к занятию, воспитатель объясняет детям, кто из них чем будет заниматься. Место для каждой подгруппы, его границы четко обозначаются, чтобы воспитатель мог видеть всех детей. Определение задания детям первой подгруппы, воспитатель предлагает им заниматься самостоятельно. В это время он обучает не умеющих ездить.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

1. Катание на коньках.
2. Санки и скольжение на льду.
3. Хоккей с шайбой.
4. Настольный теннис (пинг-понг).

Литература:

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: Просвещение, 1988.

Пралеска. Праграма выхавання і навучання дзяцей у яслях-садзе. – Мінск, 1995.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2001.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

Шпак В.Г. Методика обучения спортивным упражнениям в детском саду. – Витебск: Изд-во ВГУ им. П.М. Машерова, 2002.

1. Катание на коньках

Начинать кататься на коньках рекомендуется детям 5-6 летнего возраста.

«Программа воспитания в детском саду» предлагает обучать следующему: принимать правильное исходное положение, т.е. ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой; делать в этом положении несколько пружинистых приседаний; стоять и ходить на коньках по снегу, льду; с небольшого разбега скользить на двух ногах; во время скольжения на двух ногах делать повороты влево и вправо; попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге; самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Первые занятия проводятся в помещении. Воспитатель объясняет детям и показывает, как нужно надевать и правильно шнуровать ботинки с коньками (при этом на пальцах ног шнуровка должна быть свободной, а на подъеме – тугой).

Следующее занятие так же проводится в помещении. Дети ходят на коньках, сначала придерживаясь рукой за стену, затем без опоры. Когда они овладевают техникой ходьбы на коньках, можно предложить более сложные упражнения: держась за спинку стула, выполнить полуприседание, приседания; из полуприседа выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад; из исходного положения стоя, ноги вместе – переходить в стойку конькобежца (см. выше).

После 2-3 занятий в помещении следует перейти на утрамбованную снежную площадку, где дети упражняются в ходьбе и скольжении: после небольшого разбега скользят на параллельно поставленных коньках. Далее учат скольжению на одной ноге с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, при отталкивании нажимать на снег внутренним ребром конька в сторону-назад и перенести вес тела на опорную ногу, согнутую в колене.

Затем учат простейшим поворотам. При повороте необходимо

перенести вес тела на одну из ног (в зависимости от стороны поворота), а другой оттолкнуться в сторону-назад внутренним ребром конька.

После усвоения основных действий можно переходить на лед. Для совершенствования изученных действий можно использовать игровые задания типа: Перегонки; Кто дальше; Догони; В воротца; Змейка.

2. Санки и скольжение на льду

Катание на санках способствует развитию координации движений, равновесия, находчивости.

Дети 3-4 лет любят кататься на санках по ровной местности и со снежных гор. Дети 5-6 лет поочередно катают друг друга, подталкивая санки сзади или везя их за веревочку. Самым маленьким рекомендуется катание с горки метровой высоты, а старшим – с 2-х метровой горки.

Чтобы детям было безопаснее подниматься на горку, необходимо сделать ступеньки и посыпать их песком.

Во время катания с горки необходимо подбадривать трусишек, сдерживать шалунов.

Необходимо запрещать детям перебегать горку с одной стороны на другую, входить на нее по скату, останавливаться после спуска.

Во время катания надо учить детей правильно садиться на санки – по середине, ноги вытянуть вперед.

Начиная с 3-4 лет дети с удовольствием скользят по льду с поддержкой 1-2 взрослых (с обеих сторон). После того как они освоят скольжение по прямой ледяной дорожке длиной 6-10 метров, можно перейти на наклонную дорожку длиной до 20м.

После освоения детьми катания, его можно усложнить: поставить флажок и предложить детям скользить до него с одного толчка; сделать из палок туннель высотой 50см.; положить на дорожку какой-нибудь предмет и предложить детям во время скольжения поднять его и т.д.

Старшим детям можно разрешить скатываться на ногах с небольших (до 1м высоты) деревянных горок.

Время катания на дорожках или горках ограничивается 20-30 минут.

3. Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Осваивать его элементы дошкольникам целесообразно на утрамбованной снежной площадке, размером примерно 8х12 м или 10х15 м, огражденной снежным валом или деревянным бортом.

Ледяное покрытие и коньки используются только после освоения детьми различных элементов хоккея для избежания серьезных травм.

Поперек площадки проводят среднюю линию шириной 10-30 см, затем параллельно ей чертят две линии шириной от 5 до 30 см на расстоянии 1,5 – 2 м от лицевых бортов (это линии ворот). Высота ворот 1 м и ширина – 1,5 м.

Для игры необходима клюшка соответствующего размера (если нижнюю грань крюка клюшки полностью поставить на поверхность площадки, то верхний обрез рукоятки клюшки должен находиться на уровне пояса ребенка) и резиновая «детская» шайба меньших размеров и веса, чем стандартная (вместо шайбы можно использовать резиновые мячи малых размеров).

Игра может проводиться как с вратарем, так и без него (действия детей еще не точные и они много шайб забить не сумеют).

Во время игры детям необходимо соблюдать определенные правила, за нарушение которых педагог делает устное замечание, либо удаляет с площадки на 2 мин.

В игре запрещается задерживать соперника руками или клюшкой, умышленно ударять его клюшкой, поднимать клюшку выше плеча, оспаривать решение судьи.

Однако, прежде чем играть в хоккей с шайбой по упрощенным правилам, детям необходимо освоить некоторые элементы владения клюшкой и шайбой, включающие в себя: держание клюшки; ведение шайбы; броски; удары по шайбе.

Держание клюшки. Существует два способа держания клюшки :

1) держат ее правой рукой за верхний конец так, чтобы своим обрезом ручка не упиралась в ладонь, а левой рукой – за середину ручки;

2) клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой за середину;

Рука, держащая ручку клюшки за верхний конец, накладывается на нее хватом сверху и крепко удерживает клюшку.

Другая рука удерживает клюшку хватом снизу и свободно перемещается по ней вверх и вниз.

Подводящие упражнения:

1. После показа попробовать держать клюшку одним и другим способом. Выявить для себя наиболее удобный.

2. Держа клюшку обеими руками, перемещать ее вперед и назад, влево и вправо, за спину, поднимать вверх.

3. Перешагивать через рукоятку клюшки вперед, назад и одновременно перемещая по ней нижнюю руку.

4. Держа клюшку одной рукой за середину рукоятки выполнять ею вращательные движения вправо и влево, вперед и назад (поочередно одной и другой рукой).

5. Подбивание клюшкой снизу, затем сбоку, сверху, проверяя, крепко ли держат клюшку дети.

Ведение шайбы – один из наиболее часто используемых приемов, заключающийся в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по поверхности площадки.

В хоккее с шайбой применяют различные способы ведения шайбы: с

перекладыванием клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и ногой.

Ведение шайбы с перекладыванием клюшки выполняют, передвигая шайбу впереди себя зигзагообразно, вперед в сторону, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения. Для этого шайбу сопровождают клюшкой то с одной, то с другой стороны: крюк почти все время соприкасается с шайбой, за исключением момента перекладывания клюшки с одной стороны на другую.

Ведение шайбы толчками клюшкой (наиболее распространенный вид ведения при обучении дошкольников) – состоит в том, что игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1-2 м. в направлении своего движения, а затем догоняет ее и повторяет то же действие.

Ведение шайбы без отрыва клюшки - выполняется одной рукой сбоку с некоторым выносом шайбы назад. Клюшка держится рукой, вытянутой в сторону и назад; крюк нижним краем скользит по поверхности площадки и немного накрывает шайбу.

Ведение шайбы клюшкой и ногой – выполняется чаще всего внутренней стороной стопы с несколько развернутым в сторону носком. Шайба передается таким образом товарищу или себе на клюшку.

Обучая различным способам ведения шайбы, можно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Перемещать шайбу стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево, стараясь сохранять неподвижное положение туловища.
2. Выполнять ведение шайбы, стоя на месте, по контуру буквы «П», цифры «8».
3. Вести шайбу в движении (сначала медленно, затем быстрее) по прямой, по дугам различного радиуса.
4. То же, с обводкой сначала одного, затем нескольких предметов (кубов, кеглей, набивных мячей, снежных комков и т.п.), расставленных по прямой.
5. То же, но с использованием предметов, расставленных в различных положениях.

Типичные ошибки:

- Дети не могут придать шайбе необходимое направление движения (шайба не попадает в обозначенные ориентиры).
- Конец крюка отстает от пятки клюшки и шайба «сваливается» с крюка в ненужном направлении.
- Напряженные движения рук, в результате чего, вместо мягкого толчка шайбы получается удар.
- Ребенок все время смотрит на шайбу, не видя партнеров и окружающую обстановку.

Для исправления ошибок рекомендуется неоднократное выполнение вышеуказанных упражнений с небольшой скоростью.

Броски шайбы. При бросках клюшкой шайба может лететь по воздуху или скользить по льду. Дошкольникам, ввиду слабости опорно-двигательного аппарата (особенно кистей рук), очень трудно бросить шайбу по воздуху. Поэтому с ними практикуют броски со скольжением шайбы по площадке и без ее вращения.

Обычно броскам начинают обучать детей после ознакомления со способами ведения шайбы (бросок шайбы по некоторым параметрам схож с передачей).

Обучать броску с «удобной» и с «неудобной» стороны следует параллельно. После обучения броску с места необходимо переходить к обучению бросков в движении.

Для устранения ошибок рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Броски шайбы с места с постепенным увеличением расстояния и с уменьшением размеров цели (ворота, нарисованный квадрат, снежный ком и т.п.).
2. Броски шайбы после ведения с постепенным увеличением скорости движения, расстояния до цели и уменьшения ее размеров.
3. Бросок шайбы с «неудобной» стороны.
4. Бросок шайбы после приема передачи партнера (сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость).

Удары по шайбе. Удар по шайбе характеризуется кратковременным, но сильным воздействием клюшки на шайбу.

Обучение удару по шайбе необходимо начинать сначала по неподвижной шайбе с «удобной» стороны. Затем переходят к обучению ударам по медленно скользящей шайбе с различных сторон («удобной» и «неудобной»). В дальнейшем можно использовать удары в цель, удары на расстояние и т.п.

Удары детям дошкольного возраста даются с большой трудностью и ошибками:

- разворачивается крюк клюшки в момент удара;
- дети не попадают по шайбе;
- шайба скользит не в том направлении, какое нужно;
- дети слабо сжимают рукоятку клюшки в момент касания крюка с шайбой и поэтому не получается удар.

Для устранения ошибок необходимо, прежде всего, научить детей сжимать рукоятку клюшки в момент касания крюка с шайбой и неоднократно выполнять удар удобной стороной по неподвижной шайбе.

В дальнейшем после обучения описанным выше приемам, можно предложить детям двухстороннюю игру. Во время игры необходимо обращать внимание дошкольников на правильное выполнение различных способов ведения, бросков, ударов по шайбе, а также предотвращать чрезмерно частую индивидуальную игру (хоккей – командная игра).

4. Настольный теннис (пинг-понг)

Игра заключается в перебрасывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника после того, как мяч один раз ударится о поверхность стола.

Суть игры – послать мяч после отскока от стола через сетку в любую часть стола противника с таким расчетом, чтобы тот не смог возвратить мяч, либо допустил ошибку – направил мяч в сетку или за пределы стола.

Дошкольники могут постигать азы настольного тенниса на столах, имеющих несколько меньшие размеры, чем у взрослых (высотой 65-68 см, длиной 230-250 см и шириной 100-130 см). Цвет покрытия стола для детей и его разметка такие же, как и у стандартного стола.

Ракетка для игры в настольный теннис может быть любого размера, разной формы и веса, но обязательно из одного куска фанеры или доски одинаковой толщины. Основание ракетки может иметь круглую, овальную, четырехугольную форму.

На основание наклеиваются накладки из резины пупырышками наружу или вовнутрь (сразу на деревянную поверхность или на еще один слой губчатой резины). Причем однослойная накладка не должна превышать 2 мм, а двухслойная – 4 мм.

Длина и диаметр ручки ракетки правилами не ограничиваются. Ручка не должна быть слишком толстой (или тонкой) и скользкой. Чтобы она не скользила ее можно обмотать матерчатой изолентой или сделать в ней 18-20 небольших сквозных отверстий. Ручка должна быть удобной, более легкой и меньших размеров, чем у взрослых.

Дошкольникам следует соблюдать определенные правила: при подаче мяч должен отскочить от стола на стороне подающего, а затем перелететь над сеткой не задев ее и коснуться стола на стороне противника; подача переигрывается, если мяч попал на сторону противника, но задел сетку; отбивание ударов соперника выполняется после касания мяча стола, но не с лета; отражая мяч нельзя касаться его ракеткой более одного раза; нельзя отражать мяч рукой.

Играющие подают поочередно по 5 подач каждый (первоочередное право подачи определяется жребием).

Соперники играют между собой 3 партии до 11 очков в каждой. Победителем считается игрок, выигравший 2 партии из трех.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется изучать следующие доступные элементы игры в настольный теннис: держание ракетки; отбивание мяча слева и справа; простейшая подача.

Держание ракетки. Существует несколько способов держания ракетки – азиатские и европейские. У нас в стране принято считать одним из самых распространенных и удобных европейский способ держания ракетки, при котором ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный

вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 57).

Обучение держанию ракетки начинается с показа педагогом, который обращает внимание детей на правильное положение пальцев и кисти руки.

Подводящие упражнения:

1. Детям предлагается вытянуть вперед руку, ладонью вниз, пальцы вместе. Большой палец отвести в сторону, между большим пальцем и указательным вставить ракетку в выемку верхней части ручки и основания игровой поверхности ракетки. После этого большой и указательный палец сжимают и удерживают ракетку, а остальные три пальца плотно прижаты к указательному, не касаясь ручки. Удерживать ракетку в таком положении двумя пальцами.

2. Сжимать и разжимать ручку ракетки тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем), удерживая ракетку двумя пальцами.

3. Сохранять правильный хват ракетки, держа ее перед собой, вверху над головой, за спиной, сбоку и т.п.

4. Перекладывать ракетку из одной руки в другую: перед собой, сбоку, за спиной.

5. Повороты кисти руки с ракеткой: влево, вправо, вверх, вниз.

6. Вращательные движения кисти руки с ракеткой.

Типичные ошибки:

- Чрезмерно сильное сжатие ручки ракетки, приводящее к закреплению во всех суставах руки, особенно в лучезапястном.
- Передвижение указательного пальца далеко к центру.
- Удержание ракетки только за ручку.

Отбивание мяча. Прежде чем приступить к обучению отбиванию мяча на столе через сетку, необходимо освоить различные действия с ракеткой и мячом. Эти действия способствуют формированию умения попадать ракеткой по мячу, соизмерять силу удара, посылать мяч в нужном направлении, приобретению «чувства мяча».

Подводящие упражнения:

1. Подбрасывать и ловить мяч двумя, одной рукой;

2. Перебрасывать мяч друг другу в парах – по воздуху, с отскоком от пола;

3. Бросать мяч о пол и ловить после отскока;

4. Бросать мяч в стенку и ловить после отскока от стены.

5. Удерживать мяч на ракетке стоя на месте, при ходьбе и беге;

6. Поднимать и опускать ракетку с мячом стоя на месте, сидя на стуле, не допуская падения мяча на пол;

7. Подбросить мяч рукой и постараться поймать его на ракетку не отбивая, а так, чтобы мяч путем балансирования остался на ракетке;

8. Один ребенок броском катит мяч по полу, а другой пытается поймать его на ракетку.

Все эти упражнения необходимо выполнять поочередно разными сторонами ракетки.

Основным техническим элементом при отбивании мяча является **удар толчком слева и справа.**

При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-60 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся на 10-15 см, ракетка посылается вперед легким, ровным движением, рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча.

Подводящие упражнения:

1. Подбивать мяч (жонглировать) одной и другой стороной ракетки, стоя на месте; с продвижением вперед; с перемещением в сторону.

2. Передавать мяч, после нескольких подбиваний партнеру, находящемуся на расстоянии 2-2,5 м.

3. Стоя у стены. Отбивать мяч после отскока от стены.

4. То же, но мяч после удара от стены ударяется в пол, отскакивает к ребенку, который посылает его по воздуху обратно в стену.

5. Перебрасывать мяч рукой через низко натянутую сетку (можно использовать поставленную на ребро доску) таким образом, чтобы мяч ударялся на половине партнера, который ловит его и посылает таким же образом обратно. Мяч ловить только после отскока от стола.

6. Имитировать исходное положение стоя и удар толчком слева и справа.

7. Один ребенок (без ракетки) бросает рукой мяч на сторону партнера, а тот отбивает его после отскока от поверхности стола на своей половине на сторону противника через низко натянутую сетку (5-7 см). Бросать мяч нужно по центру стола. Чередовать отбивание мяча слева и справа.

8. То же, но отбить несколько мячей подряд сначала одной стороной ракетки, затем другой.

9. В парах с ракетками в руках. Ребенок посылает мяч рукой на сторону соперника, который отбивает его ракеткой обратно. Мяч необходимо отбить обратно ракеткой после отскока его на своей половине стола (сначала допускается отбивание мяча после нескольких отскоков от стола на своей половине, а затем стараться отбивать мяч после одного отскока).

10. То же, но постараться как можно дольше удерживать мяч в игре. Постепенно поднять сетку до 10-12 см.

Типичные ошибки:

- Во время удара, ракетка поворачивается игровой поверхностью вверх (реже вниз).

- Рука выпрямляется не вперед, а в сторону.
- Удар производится уже по опускающемуся после отскока мячу.
- Выполняется удар с лету, не дожидаясь его отскока от своего игрового поля.

Для исправления ошибок необходимо использовать имитационные упражнения, позволяющие отработать горизонтальное движение руки параллельно столу.

Подача

Подача является для ребенка более сложным элементом, чем прием и отбивание мяча. Из подач наиболее простой по выполнению является прямая подача.

При прямой подаче рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой (плоской) ракеткой. Из-за наличия сходства в двигательной структуре между прямой подачей и ударом толчком, подачу изучают параллельно с ударом, после начального изучения последнего.

Подводящие упражнения:

1. Стоя у стены (1,5-2 м) ребенок подбрасывает мяч с открытой ладони.
2. Стоя у стены, подбросить мяч и ударить по нему в стенку.
3. Выполнение упрощенной плоской подачи у стола. После подбрасывания мяч перебивается через низкую сетку (5-7 см) на сторону противника без касания на своей стороне стола.
4. Перебрасывать мяч рукой таким образом, чтобы он сначала ударился на своей стороне стола и отскочил через сетку на сторону стола противника (упражнение необходимо для понимания сути подачи).
5. Стать у края стола, подбросить мяч вертикально вверх и после отскока от стола, послать через низкую сетку на сторону соперника.
6. Выполнять подачу, так, чтобы мяч высоко отскакивал от стола (ракетка несколько повернута в руке так, чтобы немного накрыть мяч). Для этого посыл мяча в стол на своей половине должен быть довольно сильным.
7. Использовать подачу в обоюдной игре, стараясь перебивать мяч ниже к сетке.

Типичные ошибки:

- Непонимание сути подачи, которая в отличие от отбивания мяча, выполняемого сразу на сторону соперника после отскока, предполагает первоначальный удар о свою половину стола.
- Непопадание ракеткой по мячу после подбрасывания.

Для исправления ошибок детям объясняется суть подачи, выполняется перебрасывание мяча рукой как при подаче, повторяется упражнение № 5, рекомендуется выполнить упражнения у стены.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Сила и особенности ее развития у дошкольников.
2. Быстрота и особенности ее развития у дошкольников.
3. Выносливости и особенности ее развития у дошкольников.
4. Гибкость и особенности ее развития у дошкольников.
5. Понятие о ловкости.

Литература:

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания. – 2-е изд. – М.: ФиС, 1970.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989.
- Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989.
- Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2003.

1. Сила и особенности ее развития у дошкольников

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

- Без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- При уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим.);
- При удлинении мышц (уступающий, плиометрический режим).

Это деление можно считать классификацией силовых способностей.

Виды силовых способностей:

- Собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях.

- Скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляется в быстрых движениях (спортивные игры).
- Взрывная сила - способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях).

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную безотносительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1. Повторное поднятие непредельного веса (30-50% от максимального) до выраженного утомления - метод "до отказа".
2. Поднятие предельного веса (95-100% от максимального)- метод максимальных усилий.
3. Поднятие около предельного веса (на 20-30 % меньше max.) - метод динамических усилий.
4. Метод изометрических напряжений - статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:
 - а) вес предметов;
 - б) противодействие партнера;
 - в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);
 - г) Сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).
3. Упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у дошкольников.

При развитии силы у дошкольников учитываются следующие особенности их организма:

- а) Слабость мышц;
- б) Недостаточная регуляция мышц нервной системой;
- в) Преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию

Нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мешка с песком весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

2. Быстрота и особенности ее развития у дошкольников

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) Латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- б) Скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) Частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции - разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов - например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление - по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект - например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений - максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

1. Метод повторного упражнения.
2. Метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений).
3. Игровой.
4. Соревновательный.

Особенности развития быстроты у дошкольников.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей дошкольного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег на 10 м на время.

3. Выносливость и особенности ее развития у дошкольников

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление - это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) - расщепление креатин-фосфата и гликогена.

2. Дыхательный (аэробный) - с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость - выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель - предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5-10 с (бег 10-15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75-95 % от *тах*, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65-70 % от *тах*. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основным методом - метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у дошкольников.

Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений - лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

4. Гибкость и особенности ее развития у дошкольников

Под гибкостью понимают морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость - выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность - увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении температуры гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения.

- а) однофазные и пружинистые
- б) маховые и фиксированные
- в) с отягощениями и без отягощений.

2. Пассивные упражнения.

Особенностью развития гибкости у дошкольников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться ОРУ. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П.Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке, плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» - на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-», а вниз - со знаком «+».

5. Понятие о ловкости

Ловкость - качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости - подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

1. пространственная точность движений.
2. точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,
3. упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается *специфичностью* (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфичными для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

1. Необычные исходные положения для выполнения упражнений.
2. «Зеркальное выполнение упражнений - в др. сторону.
3. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений.
4. Изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение.
5. Изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами).
6. Усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставанием предметов).
7. Создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи).
8. Соревнования в новых условиях.
9. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха - до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим. Важно в процессе ловкости вести измерения ее роста (путем тестов).

Уровень развития ловкости определяется с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время (для 3-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 4-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы высотой 20 см и расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 5-летних детей).

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тематика практических (семинарских) занятий и их содержание

1. Диагностика здоровья, физического и двигательного развития детей.

Освоить методику измерения и методы интерпретации полученных результатов следующих показателей физической подготовленности: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, ловкости. Освоить методику измерения и методы интерпретации полученных результатов следующих показателей физического развития: масса тела, длина тела, окружность грудной клетки, индекс Руфье.

2. Физические качества человека и особенности их развития у дошкольников.

Сила и особенности ее развития у дошкольников. Быстрота и особенности ее развития у дошкольников. Выносливость и особенности ее развития у дошкольников. Гибкость и особенности ее развития у дошкольников. Понятие о ловкости.

3. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Общая характеристика форм организации физического воспитания. Физкультурное занятие – основная форма организации физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Активный отдых.

4. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Общая характеристика форм организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию. Виды планирования по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, требования к планированию. Общая характеристика физкультурных занятий: значение и задачи; структура и содержание. Методика проведения физкультурных занятий: требования к подбору физических упражнений на занятиях; методы организаций детей на занятиях. Утренняя гимнастика: задачи, схема построения комплексов, продолжительность проведения комплексов и их смена. Особенности методики проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. Характер физической и психической нагрузки на физкультурных занятиях. Организация и методика проведения прогулок и экскурсий (детский туризм).

5. Педагогический и медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольном учреждении

Необходимость контроля физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый, их назначение, содержание. Медицинский контроль за физическим воспитанием детей: динамические наблюдения за состоянием здоровья (выявление детей по медицинским группам здоровья), организацией двигательного режима, методикой проведения физкультурных занятий и их влиянием на организм ребенка. Вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия, построение физиологической кривой физкультурного занятия, используя метод пульсометрии, определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), использованием физкультурного оборудования. Контроль за осуществлением системы закаливания, проектирования и использования оздоровительной среды.

Контроль за получением детьми доступных знаний в области физической культуры (сведения о функционировании организма человека, о технике физических упражнений, их влиянии на организм человека, сведения о составляющих здорового образа жизни). Контроль за созданием положительного психологического климата в процессе физического воспитания детей.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Материалы для текущей и итоговой аттестации слушателей

Вопросы и задания по темам, изучаемым самостоятельно

Тема: Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении.
2. Специфическое назначение обучающих (физкультурное занятие, дополнительное занятие физическими упражнениями), физкультурно-оздоровительных (утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения и подвижные игры после сна, на прогулке, физкультурно-массовых (досуги, праздники, дни здоровья), коррекционных (индивидуальная работа) форм организации физического воспитания.
3. Модель двигательного режима в дошкольном учреждении. Основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима. Средние нормы объема двигательной активности (в условных шагах) для детей в зависимости от их возраста. Особенности двигательной активности дошкольников.
4. Физкультурное занятие - ведущая форма организации физического воспитания в детском саду. Содержание физкультурного занятия: состав включаемых в занятие физических упражнений; физические и интеллектуальные действия детей; деятельность педагога, включающая в себя постановку и разъяснение задач, определение двигательных заданий, наблюдения за действиями детей, их оценка. Задачи и содержание вводной, основной и заключительной части занятия. Размещение и перемещение детей при выполнении заданий: фронтальная, групповая, индивидуальная форма организации детей.
5. Решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на физкультурном занятии. Формы проведения физкультурных занятий.
6. Показатели эффективности физкультурных занятий.
7. Дополнительные занятия физическими упражнениями, организуемые по запросам родителей. Принципы отбора содержания для занятий. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении.
8. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка.

9. Содержание вводной, основной и заключительной части утренней гимнастики.
10. Требования, предъявляемые к подбору общеразвивающих упражнений.
11. Формы проведения утренней гимнастики: традиционный комплекс, гимнастика игрового характера, с использованием полосы препятствий, с включением оздоровительных пробежек, с использованием простейших тренажеров, с использованием элементов ритмической гимнастики.
12. Необходимость проведения физкультминуток в детском саду. Влияние физкультминуток на умственную работоспособность детей. Вариативность содержания физкультминуток.
13. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, их отличие от физкультурных занятий, содержание, варианты проведения.
14. Гимнастика после дневного сна как форма работы, обеспечивающая переход ребенка от отдыха к активной деятельности.
15. Физкультурные досуги и праздники, специфика их организации и проведения в разных возрастных группах.
16. День отдыха, игр и развлечений. Содержание и планирование дня отдыха, игр и развлечений.
17. Использование индивидуальной работы в системе физического воспитания детей. Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников и приемы руководства ею.

**Тема: Планирование физкультурно-оздоровительной работы
в дошкольном учреждении**

Вопросы и задания по теме

1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
2. Документы планирования: программа физического воспитания, годовой план-график очередности прохождения программного материала, квартальный план, отражающий последовательность содержания каждого занятия сезона года, календарный план, включающий все формы физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в течение дня.
3. Схема планирования физкультурного занятия, утренней гимнастики, физкультурного досуга и праздника.
4. Планирование индивидуальной работы с детьми.

**Тема: Диагностика здоровья, физического и двигательного
развития детей**

Вопросы и задания по теме

1. Диагностика здоровья, физического и двигательного развития детей - основа медико-педагогического контроля в дошкольном учреждении.
2. Педагогическая оценка уровня здоровья детей.
3. Вычисление индекса здоровья. Прогнозирование возможного улучшения здоровья каждого ребенка.

4. Оценка физического развития детей по общепринятым методикам (измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких).
5. Определение гармоничности физического развития по росту-весовому показателю.
6. Оценка осанки и стопы ребенка (использование тестовой карты и метода плантографии).
7. Оценка двигательного развития детей на основе результатов диагностики двигательной активности и физической подготовленности ребенка.
8. Изучение продолжительности двигательной активности детей с помощью метода хронометража и наблюдения.
9. Определение особенностей физической подготовленности детей по уровню развития физических качеств, сформированности двигательных навыков.
10. Оформление результатов диагностики, составление диагностической карты.

**Тема: Педагогический и медицинский контроль
за физическим воспитанием детей в дошкольном учреждении**

Вопросы и задания по теме

1. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый, их назначение, содержание.
2. Медицинский контроль за физическим воспитанием детей: динамические наблюдения за состоянием здоровья (выявление детей по медицинским группам здоровья), организацией двигательного режима, методикой проведения физкультурных занятий и их влиянием на организм ребенка.
3. Вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия, построение физиологической кривой физкультурного занятия, используя метод пульсометрии, определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.
4. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), использованием физкультурного оборудования.
5. Контроль за осуществлением системы закаливания, проектирования и использования оздоровительной среды.
6. Контроль за получением детьми доступных знаний в области физической культуры (сведения о функционировании организма человека, о технике физических упражнений, их влиянии на организм человека, сведения о составляющих здорового образа жизни). Контроль за созданием положительного психологического климата в процессе физического воспитания детей.

Вопросы к зачету

1. Предмет теории и методики физического воспитания. Ведущие понятия ТМФВ.
2. Методы исследования в ТМФВ.
3. Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания.
4. Основы системы физического воспитания.
5. Основные направления системы физического воспитания.
6. Задачи физического воспитания.
7. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений.
8. Понятие о технике физических упражнений.
9. Педагогические классификации физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
10. Характеристики движений.
11. Закономерности формирования двигательных навыков: фазовость, волнообразность, положительный и отрицательный перенос.
12. Структура обучения двигательным действиям.
13. Понятие метод. Требования к выбору методов обучения. Классификация методов обучения.
14. Использование словесных и наглядных методов обучения в физическом воспитании дошкольников.
15. Практические методы обучения. Комплексное использование различных методов обучения.
16. Принцип сознательности и активности.
17. Принцип наглядности.
18. Понятие о ловкости.
19. Организация активного отдыха дошкольников.
20. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
21. Принцип индивидуальности.
22. Сила и особенности ее развития у дошкольников.
23. Быстрота и особенности ее развития у дошкольников.
24. Выносливость и особенности ее развития у дошкольников.
25. Принцип постепенности.
26. Гибкость и особенности ее развития у дошкольников.
27. Возрастные особенности развития организма ребенка от рождения до 7 лет.
28. Особенности развития моторики детей в разные возрастные периоды.
29. Гимнастика как средство и метод физического воспитания. Виды гимнастики, их краткая характеристика.
30. Характеристика основных движений; основы методики обучения.

31. Общеразвивающие упражнения; классификация; требования к отбору; правила записи.

32. Методика проведения общеразвивающих упражнений в разных возрастных группах детского сада.

33. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания. Педагогические классификации подвижных игр.

34. Методика проведения подвижных игр.

35. Общая характеристика форм организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

36. Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.

37. Виды планирования по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, требования к планированию.

38. Общая характеристика физкультурных занятий: значение и задачи; структура и содержание.

39. Методика проведения физкультурных занятий: требования к подбору физических упражнений на занятиях; методы организации детей на занятиях.

40. Утренняя гимнастика: задачи, схема построения комплексов, продолжительность проведения комплексов и их смена.

41. Особенности методики проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

42. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.

43. Характер физической и психической нагрузки на физкультурных занятиях.

44. Организация и методика проведения прогулок и экскурсий (детский туризм).

Примерные темы курсовых работ

1. Повышение подвижной активности у детей на физкультурных занятиях (прогулках).
2. Сравнительная характеристика физического развития сельских и городских детей младшего дошкольного возраста.
3. Сравнительная характеристика физического развития сельских и городских детей среднего дошкольного возраста.
4. Сравнительная характеристика физического развития сельских и городских детей старшего дошкольного возраста.
5. Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности 4-летних детей.
6. Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности 5-летних детей.
7. Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности 6-летних детей.
8. Развитие выносливости у детей среднего дошкольного возраста с использованием переменного метода тренировки.
9. Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста с использованием переменного метода тренировки.
10. Развитие гибкости у детей среднего дошкольного возраста с использованием «стретчинга» на физкультурных занятиях.
11. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста с использованием «стретчинга» на физкультурных занятиях.
12. Использование разных видов закаливания в детском саду.
13. Увеличение подвижной активности детей разновозрастной группы малокомплектного детского сада.
14. Формирование основных жизненно необходимых навыков в беге, ходьбе, прыжках, лазании, метании у детей раннего возраста.
15. Взаимосвязь физического развития и интеллектуальной готовности детей старшего дошкольного возраста и учебе в школе.
16. Комплексное развитие физических качеств средних дошкольников с использованием на физкультурных занятиях метода круговой тренировки.
17. Комплексное развитие физических качеств старших дошкольников с использованием на физкультурных занятиях метода круговой тренировки.
18. Развитие скоростно-силовых качеств у старших (средних) дошкольников с использованием прыжковых видов движений.
19. Игры-эстафеты как средство развития ловкости у детей старшей группы.
20. Игры-эстафеты как средство развития ловкости у детей средней группы.
21. Развитие скорости у старших дошкольников посредством игр с элементами спортивных игр.
22. Использование переменного метода тренировки для развития скорости движений детей 6 года жизни.
23. Использование интервального метода тренировки для развития скорости у старших дошкольников.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Тематический план

№ п/п	Наименования разделов, тем и форм текущей аттестации	Количество учебных часов										Этапы	Кафедра (цикловая комиссия)	
		Всего	распределение по видам занятий											
			аудиторные занятия								самостоятельная ра- бота			
			лекции	практические за- нятия	семинарские заня- тия	круглые столы, тематические дис- куссии	лабораторные за- нятия	деловые игры	тренинги	конференции				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	2	2											
2.	Средства физического воспитания	2	2											
3.	Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях	8	2	2							4			
4.	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении	8	2	2							4			
5.	Диагностика здоровья, физического и двига- тельного развития детей	8		2							6			
6.	Педагогический и медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольном учреждении	6		2							4			
Форма текущей аттестации		зачет												
ВСЕГО		36	8	10								18		

СПИСОК УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. А – М.: Ф и С., 1978.
2. Бабина К. С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. – М., Пр., 1978.
3. Булах И. М. Плавание от рождения до школы. – Мн., Полымя, 1991.
4. Былеева Л. В. и др. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физ. культуры. – М., Ф и С., 1974.
5. Бутин И. М. Проложи свою лыжню. – М., Пр., 1985.
6. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. Институтов \ А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Пр., 1990.
7. Гимнастика и методика преподавания \ под ред. В. М. Смолевского. – М.: Ф и С., 1978.
8. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет \ Е. М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова, Л. Я. Каневская и др. – М.: Пр., 1987.
9. Глазырина П. Д. На пути к физическому совершенству. – Мн., Полымя, 1987.
10. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Пр., 1977.
11. Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. – М.: Пр., 1987.
12. Донской Д. Д., Зациорский В. М., Биомеханика. – М.: Ф и С., 1979.
13. Казановцева Т. Обучение плаванию \ \ Дошкольное воспитание. – 1991. - № 1.
14. Конканский В. Е. На лыжах в выходной. – М.: Ф и С., 1985.
15. Карманова Л. В., Шебеко В. Н. Физическая культура в старших группах детского сада: Методическое пособие. – Мн., Полымя, 1987.
16. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
17. Кожокин В. Организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах // Дошкольное воспитание. – 1990. -№ 10.
18. Листенева А. В. Обучение детей езде на двухколесном велосипеде // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе \ под ред. А. В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
19. Никитский Б. Н. Плавание. – М.: Просвещение., 1981.
20. Осокина Т. Н., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение., 1991.

21. Учебная программа дошкольного образования. Утв. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 27.11.2012, № 133.

Дополнительная литература

22. Рукова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: «Мозаика-Синтез», 2000.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия».
24. Шпак В. Г. Активный отдых детей дошкольного возраста. – Витебск: Ротапринт ВГПИ, 1992.
25. Шпак В.Г. Методические подходы к обучению основным движениям детей дошкольного возраста. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2000.
26. Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.
27. Шпак В.Г. Методика обучения спортивным упражнениям в детском саду. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2002.
28. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. – Мн.: издательство «ИВЦ Минфина», 2004.
29. Яковлев В.Г. Физическое воспитание детей в семье. – М.: ФиС, 1971.

Литература для самостоятельного изучения

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. - 94 с.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод, пособие / И.М. Воротилкина. – М.: НЦЭНАС, 2004. - 144 с.
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н.Кожухова [и др.]; под ред. С.А. Козлова. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
5. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ. 2001. – 64 с.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод, пособие для руковод. физич. воспит. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство - ПРЕСС, 2005. – 416 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. - 368 с.
8. Шарманова, СБ. Инновационные подходы в физическом воспитании

- детей дошкольного возраста / С.Б.Шарманова, А.И.Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 4. - С. 51-54.
9. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В.Н. Шебеко. В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак. – Минск: Университетское, 1998. - 184 с.
 10. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: программно-метод. комплекс / В.Н. Шебеко. - Минск: БГПУ, 2006. - 47 с.
 11. Большагин, В.В. Физическая культура в здоровом образе жизни / В.В. Большагин. – Л.: Знание, 1990. - 14 с.
 12. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С.Вильчковский. – Киев, Здоровье, 1983. - 208 с.
 13. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В.Кудрявцев // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 1. - С.80-87; № 2. - С. 89-94.
 14. Шебеко, В.Н. Формирование самооценки ребенка дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности / В.Н. Шебеко // Мир спорта. - 2008. - № 1. - С. 64-69.

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ (НАПРАВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ)
1-01 03 72 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

ШПАК Виктор Гарриевич
ШАЦКИЙ Григорий Борисович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать .2017. Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 10,92. Уч.-изд. л. 10,34. Тираж 100 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.