

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА



■ ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Физическая культура** - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья , развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.
- **Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- **Физическое развитие** – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень физического развития. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и грамотное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности .

Физическая подготовленность - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое образование - овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками , развитие телесной рефлексии у ребенка.

Физическое упражнение - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию ребенка.

Двигательная деятельность - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Спорт - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими

особенностями

физическое

воспитание решает

следующие

задачи:



Оздоровительные задачи направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).



Образовательные задачи предполагают формирование

двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), и освоение культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания ребенок:

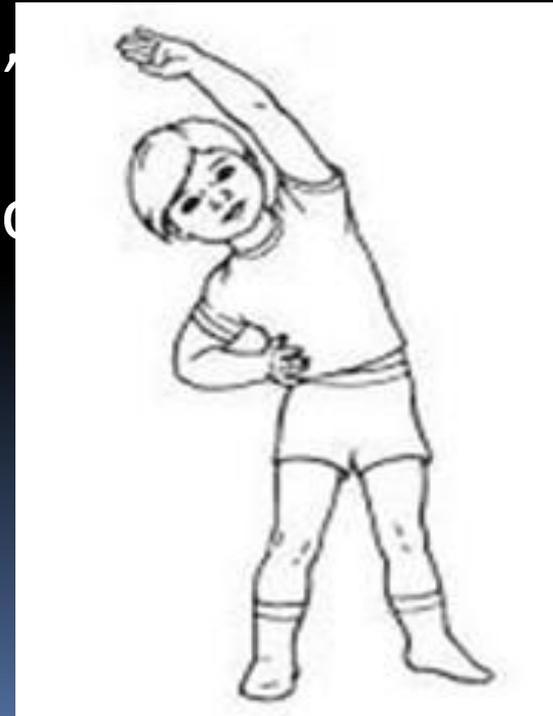
- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.



осуществляются следующие **воспитательные**

задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.



Основные принципы физического воспитания дошкольников:

1. Ведущая роль воздействия среды, воспитания и обучения в физическом развитии.
2. Связь физического развития с общим развитием ребенка.
3. Всесторонность физического воспитания.
4. Эмоционально-положительное влияние игры в системе физического воспитания.
5. Систематичность и последовательность в работе по физическому воспитанию.
6. Учет индивидуальных особенностей детей в физическом воспитании.
7. Сознательность и активность детей при овладении движениями, гигиеническими навыками.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3—6 лет должны лежать следующие основные положения:

1) весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка;

2) основной методической особенностью планирования данного процесса является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов до 1 месяца. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70% общего объема времени двигательной активности.

Особенности методики



Формы организации физического воспитания

1. Физкультурные занятия.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
 - утренняя гимнастика,
 - подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
 - физкультминутки,
 - гимнастика после дневного сна (бодрящая),
 - закаливающие мероприятия.
3. Самостоятельная двигательная деятельность детей.
4. Активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы.
5. Задания на дом.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**:

- естественные силы природы,
- гигиенические факторы,
- физические упражнения.

Естественные силы природы. Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.



Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне.





Физические упражнения – специальные движения, а также сложные виды деятельности ребёнка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Являются главным средством, формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата.

Классификация физических упражнений для детей дошкольного возраста

Гимнастика:

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

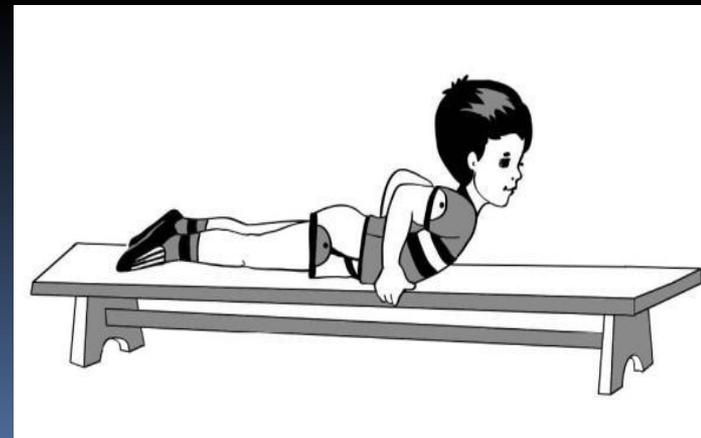
Спортивные упражнения

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

Игры

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

Простейший туризм



Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью, амплитудой, максимальным и умеренным мышечным напряжением.

По анатомическому признаку ОРУ делятся на:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на все группы мышц.

По методической направленности ОРУ подразделяются на упражнения для развития:

- силы;
- быстроты;
- гибкости;
- осанки;
- координации.

Последовательность упражнений в комплексе ОРУ

1. Упражнение на потягивание.
2. Для крупных мышц ног.
3. Для мышц рук:
 - на сгибание и разгибание;
 - круговые вращения.
4. Для мышц туловища:
 - наклоны вперед, назад;
 - наклоны в стороны;
 - повороты туловищем;
 - круги туловищем.
5. На все группы мышц.
6. Для мышц брюшного пресса.
7. Для мышц спины.
8. На растягивание мышц ног.
9. Махи ногами.
10. Прыжки
11. Упражнение для восстановления дыхания.



Правила записи ОРУ

И.п. (исходное положение).

2. Название движения (наклон, присед, мах, выпад, и др.)

3. Направление (вправо, влево, назад, и т.д.)

4. Если необходимо конечное положение

Направленность	Содержание	Доз-ка	Графич. запись	Организационно-методические указания
На потягивание	И.п. - о.с. 1- правую назад на носок, руки вверх 2 - и.п. 3-4 тоже с левой	6-8 раз		Смотреть на руки, тянуться выше; Сохранять правильную осанку.
На мышцы ног	И.п. – о.с. 1 -выпад правой в сторону, руки вперед 2 - и.п. 3 -полуприсед, руки в стороны 4 -и.п. 5-8- тоже влево	6-8 раз		Полуприсед на всей стопе.
На мышцы рук	И.п. – ст., руки на поясе 1 -ст. на носках, руки в стороны 2 - круг руками кверху 3 - ст. на носках, руки вверх 4 – и.п.	8-10 раз		Зеркальный показ с одновременным терминологическим описанием.
На все группы мышц	И.п. - о.с. 1 - упор присев 2. упор лежа 3. упор лежа на согнутых руках 4. упор лежа 5. б как 3-4 7 - упор присев 8- и п	6-8 раз		Не прогибаться, руки сгибать вдоль туловища.

Исходные положения (стойки)

Основная стойка – соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой.

*Сокращенно **О. С.**, как принято обозначать в практике.*



Исходные положения (стойки)

Стойка ноги врозь – в этой стойке ступни расположены также, как в основной стойке, но ноги расставлены на шаг (на ширину плеч).

Иное расположение ступней надо указывать дополнительно, например стойка ноги врозь, ступни параллельно и др.



Исходные положения (стойки)

Широкая стойка ноги врозь - стойка, в которой ноги широко разведены в стороны; но положение рук, если они не внизу, должно быть дополнительно указано.



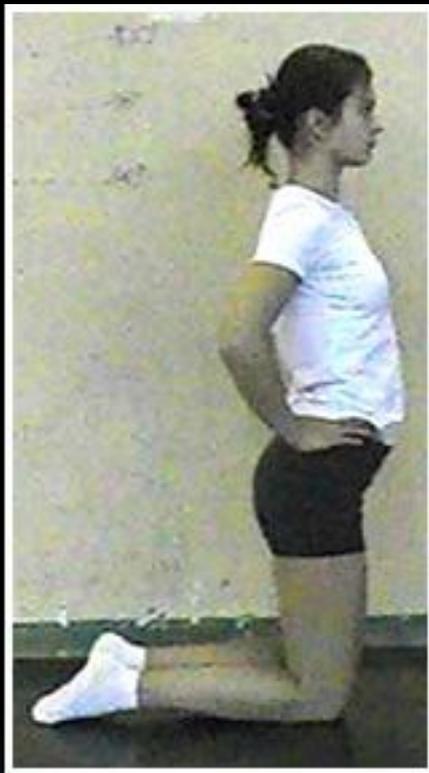
Исходные положения (стойки)

Стойка ноги врозь правой – стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой.

Данная стойка может быть широкой и узкой, о чём следует указывать.



Исходные положения (стойки)



стойка на коленях



стойка на правом (левом) колене

Исходные положения (седы)



Сед – положение занимающегося (гимнаста) сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении.



Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами.

Исходные положения (седы)

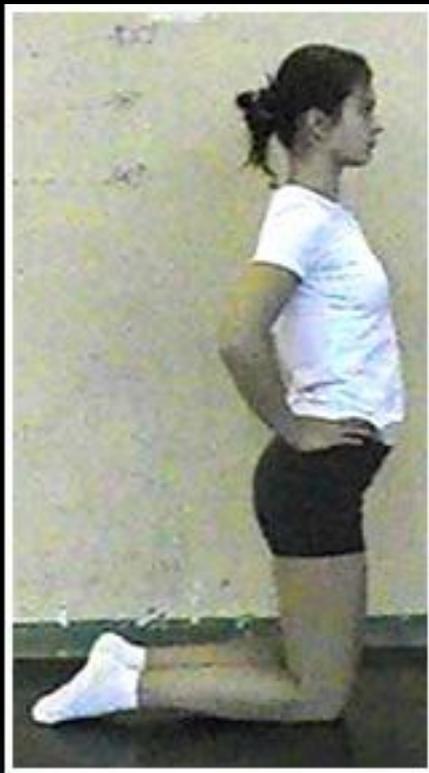


Сед углом - положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно) голова прямо. Иные положения указывать дополнительно. Например, сед углом, руки в стороны.



Сед на бедре - сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги, ноги обычно согнутой. При выполнении на полу руки обычно подняты в разноименную сторону.

Исходные положения (стойки)



стойка на коленях



стойка на правом (левом) колене

Исходные положения (седы)



Сед на пятках – сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе. Иное положение рук указывается дополнительно.



Сед на пятках с наклоном – аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.

Исходные положения (седы)



А



Б

А – сед, руки за голову;
Б – сед руки на пояс.

Исходные положения (седы)



В



Г

**А – сед, согнув ноги;
Б – наклон вперёд, руки вверх.**

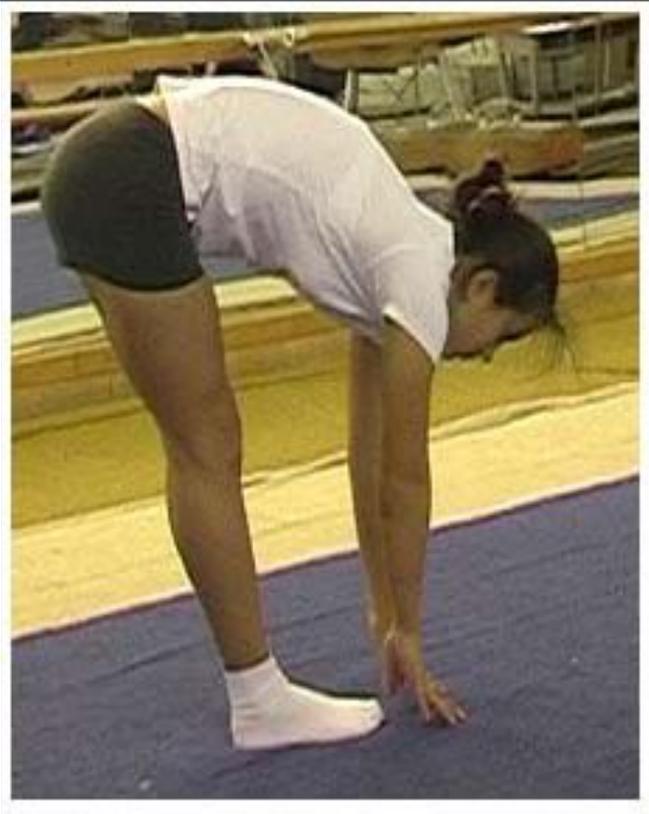
Выпады -

выполняются выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо.



*Выпад левой (правой) –
выставление ноги
вперед с
одновременным таким
сгибанием ее, чтобы
колени находилось на
уровне носка, а ступня
другой ноги несколько
поворачивалась носком
наружу.*

Наклоны



Наклон - термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон руки вверх.

Наклон прогнувшись



*Наклон прогнувшись руки в стороны
(в данном случае выполняется из
стойки ноги врозь)*

Упоры



упор лёжа левым боком



упор стоя на коленях



упор присев

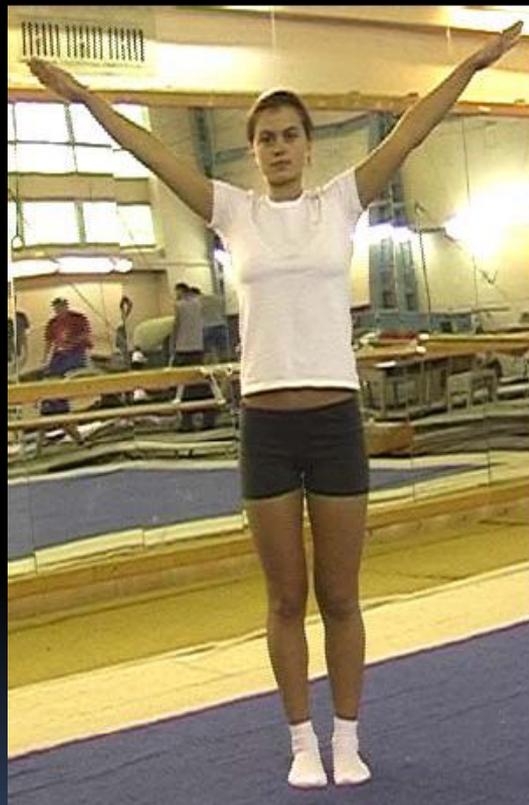
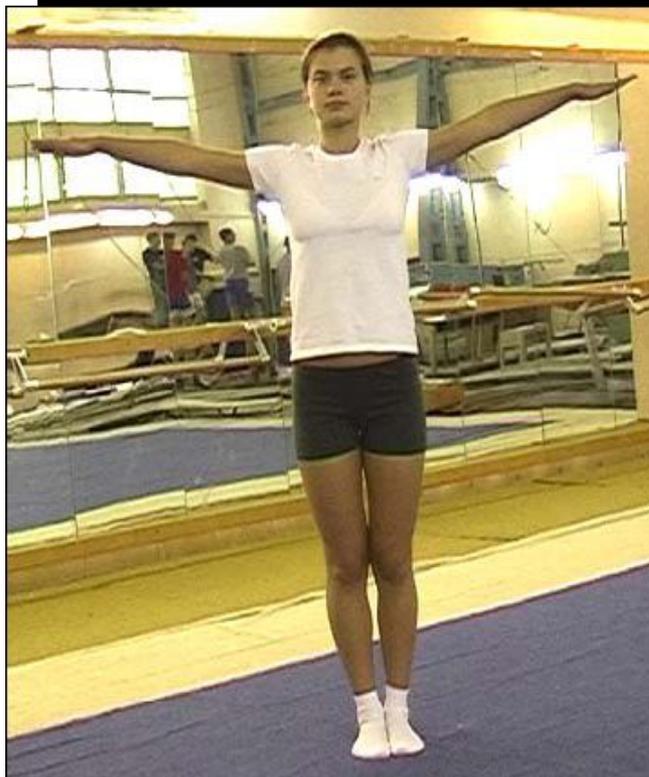


упор лёжа на бёдрах

Исходные положения рук



Исходные положения рук

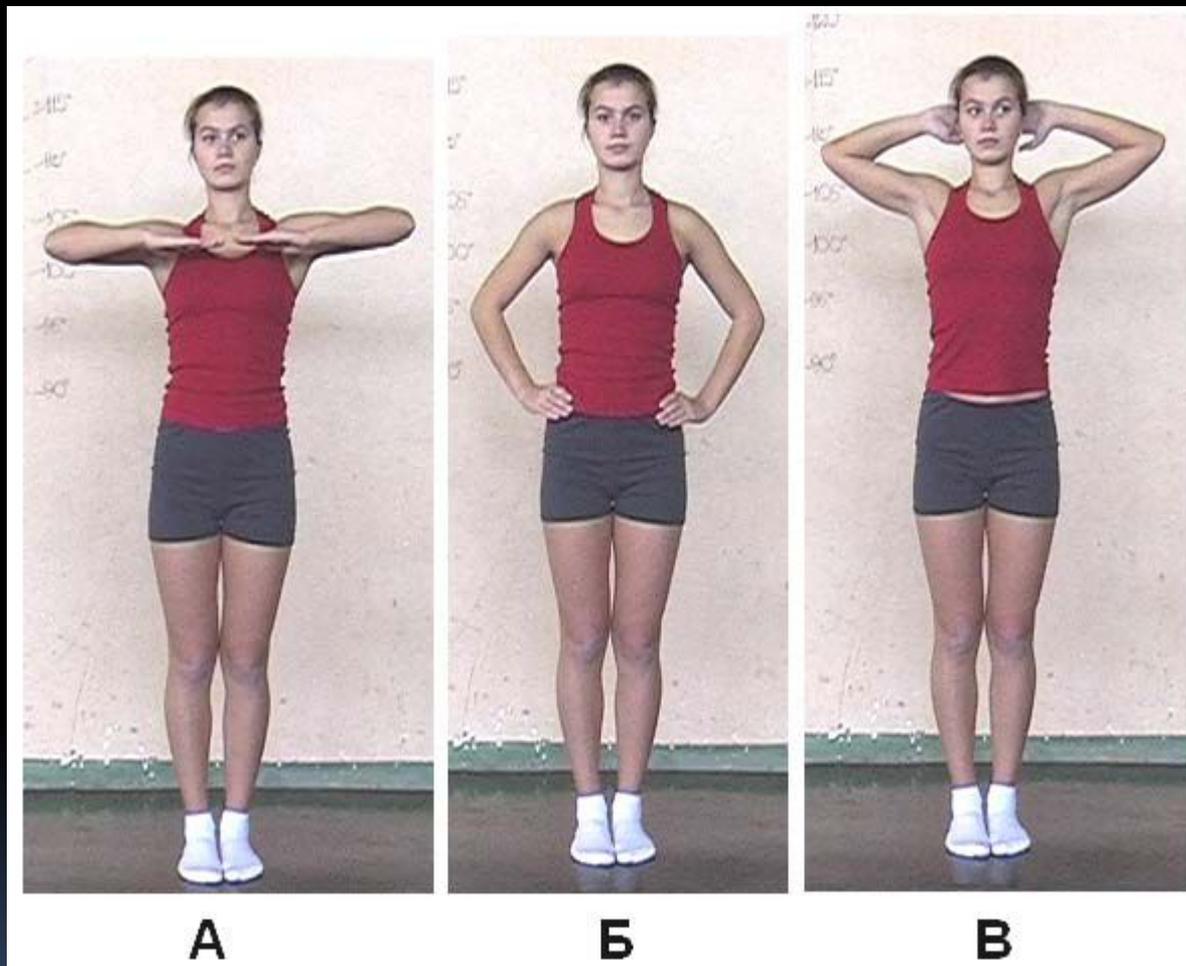


Руки в стороны

вверх - в стороны

в стороны – книзу

Исходные положения рук



Руки перед грудью

на пояс

за голову

Исходные положения рук



руки перед собой, левая сверху

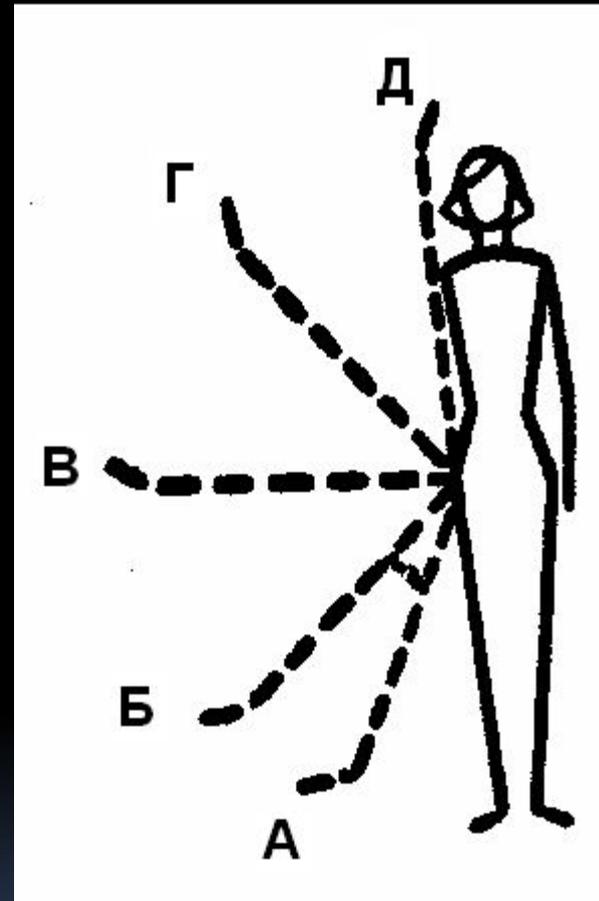


руки за спину

Положения ног и движения ими

Движения ног в лицевой плоскости:

- а) правую в сторону на носок,
- б) правую в сторону-книзу,
- в) правую в сторону,
- г) правую в сторону-кверху,
- д) правую кверху.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста (5-е изд., перераб. и доп.): учебник. - М.: «Академия», 2014.- 368с.
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с.
3. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. - М.: "Владос", 2003. - 192 с.

1. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шебеко В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2015.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35553>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Соколова Л.А. Физическое воспитание детей 3–4 лет [Электронный ресурс]/ Соколова Л.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2012.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26787>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.Г. Михайлов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26657>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы [Электронный ресурс]/ Ковалько В. И.— Электрон. текстовые данные.— М.: ВАКО, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26266>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Спасибо за внимание !

