

Лекция №1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ПЛАН:

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Основные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.
4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста



**ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ
ДОШКОЛЬНИКОВ ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ
ПРИЗНАКАМ**

~~(Ж.К. ХОЛОДОВ, В.С. КУЗНЕЦОВ, 2012)~~

Новорожденный –
первые 4 недели жизни

Дошкольный –
от 3 до 6-7 лет

**Грудной
(младенческий) –**
до 1 года

Ранний детский -
от 1 года до 3 лет

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(Ю. Ф. КУРАМШИН, 2003)

Годы жизни	Периоды		Группы	
	По биологическим признакам	По педагогическим соображениям		
1-10 дней	Новорожденный	Дошкольный возраст	Первая	
1 год	Грудной возраст		Вторая	
2 года	Раннее детство		Первая младшая	
3 года			Вторая младшая	
4 года	Первое детство		Средний возраст	Средняя
5 лет			Старший возраст	Старшая
6 лет				
7 лет				Подготовительная

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика

В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно.

Заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. К 5 годам увеличивается мышечная сила

При организации физического воспитания детей раннего возраста *необходимо*:

- *помнить* о физиологической слабости их костной системы и мышечно-суставного аппарата;
- *строго дозировать* физические нагрузки;
- *учить* детей правильному выполнению того или иного упражнения, т.к. возникший навык прочно и надолго закрепляется;
- *помнить*, что ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности.

При организации физического воспитания детей дошкольного возраста *необходимо*:

- *помнить*, что из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению;
- во время занятий *разнообразить* упражнения, т.к. сердечная мышца быстро утомляется;
- *обеспечить* разнообразную двигательную деятельность детей;
- *учитывать*, что бег, прыжки, метания - те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Оздоровительные

- *Повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды путем его закаливания;*
- *Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;*
- *Воспитывать физические способности (скоростные, координационные, выносливость).*

Образовательные

- *Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;*
- *Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.*

Воспитательные

- *Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость);*
- *Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.*

2. Средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста





Рис.1. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста



Рис.2. Виды физических упражнений

•Оздоровительные силы природы

• Воздушные ванны

• Солнечные ванны

• Водные ванны

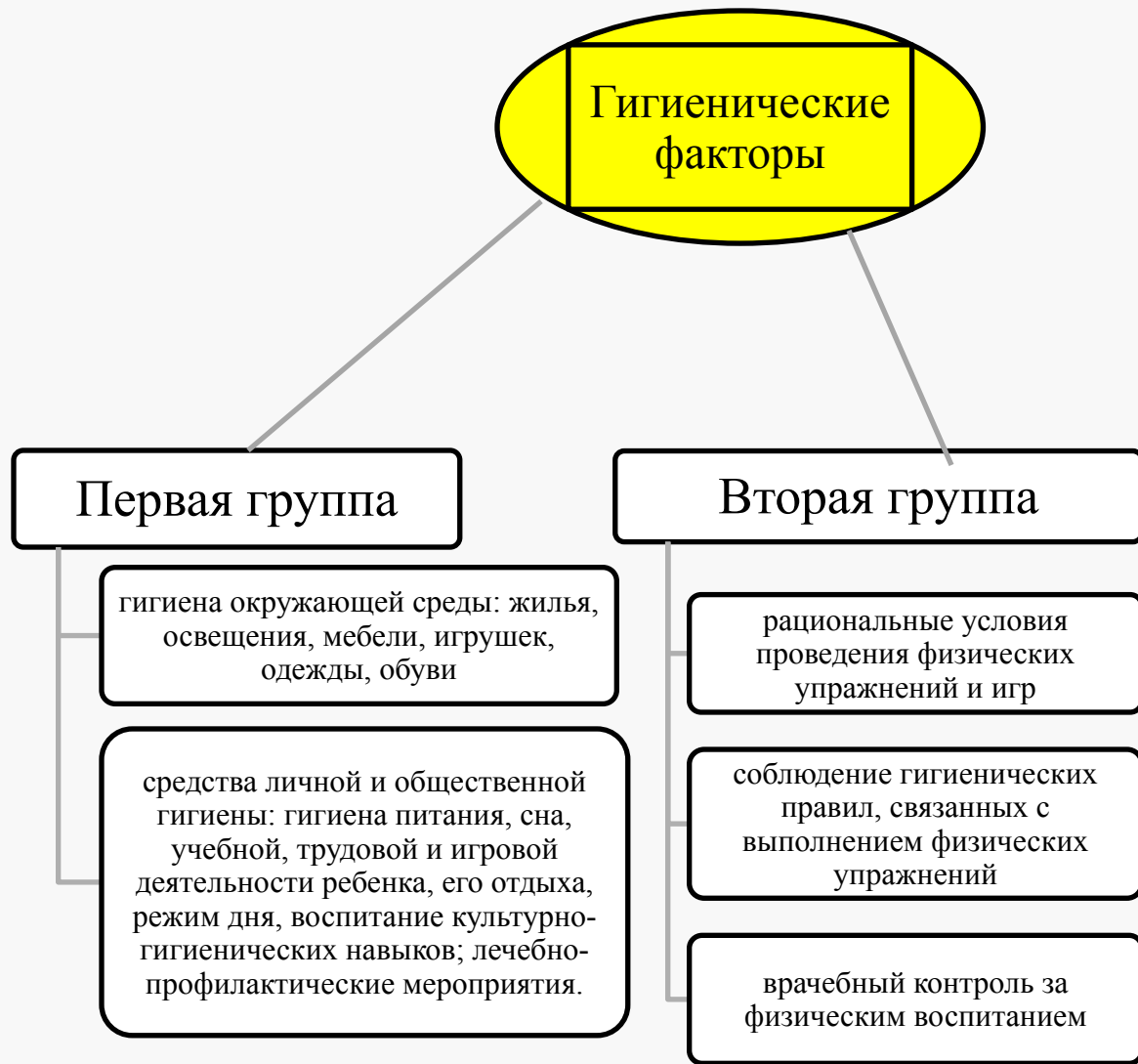


Рис.3. Средства физического воспитания (продолжение)

Социально-бытовые факторы



Элементарный физический труд по самообслуживанию
(умывание, чистка зубов, одевание, приготовление постели и ее уборка, подготовка физкультурного оборудования, игрушек. Сюда же относится физическая помощь родителям – мытье посуды, полов, уборка квартиры, помощь на садовом участке)

ПОЛЬЗА



1. Приобретает различные бытовые и трудовые умения и навыки

2. Приучается к ответственности, порядку, самодисциплине.

3. Начинает понимать смысл и назначение труда.

Методы физического воспитания дошкольников

→ **Словесные:** объяснение, указание, распоряжение, команда, рассказ, беседа

Требования к словесным методам:

1. предложения при объяснении и показе должны быть максимально краткими и доступными (детям важно понимать предлагаемые задания и способы их выполнения);
2. использовать образное объяснение на основе сравнения с уже известным («прыгать как зайчик», «бежать тихо как мышка», «топать как медведь» и т.д.);
3. двигательные задачи предлагать в виде конкретных заданий («перепрыгнуть лужу», «попасть в круг», «пролезть в обруч» и т.д.);
4. использовать всевозможные ориентиры, установки, ограничения и т.д.

→ **Наглядные:** показ, имитация, звуковые и двигательные ориентиры, использование наглядных пособий

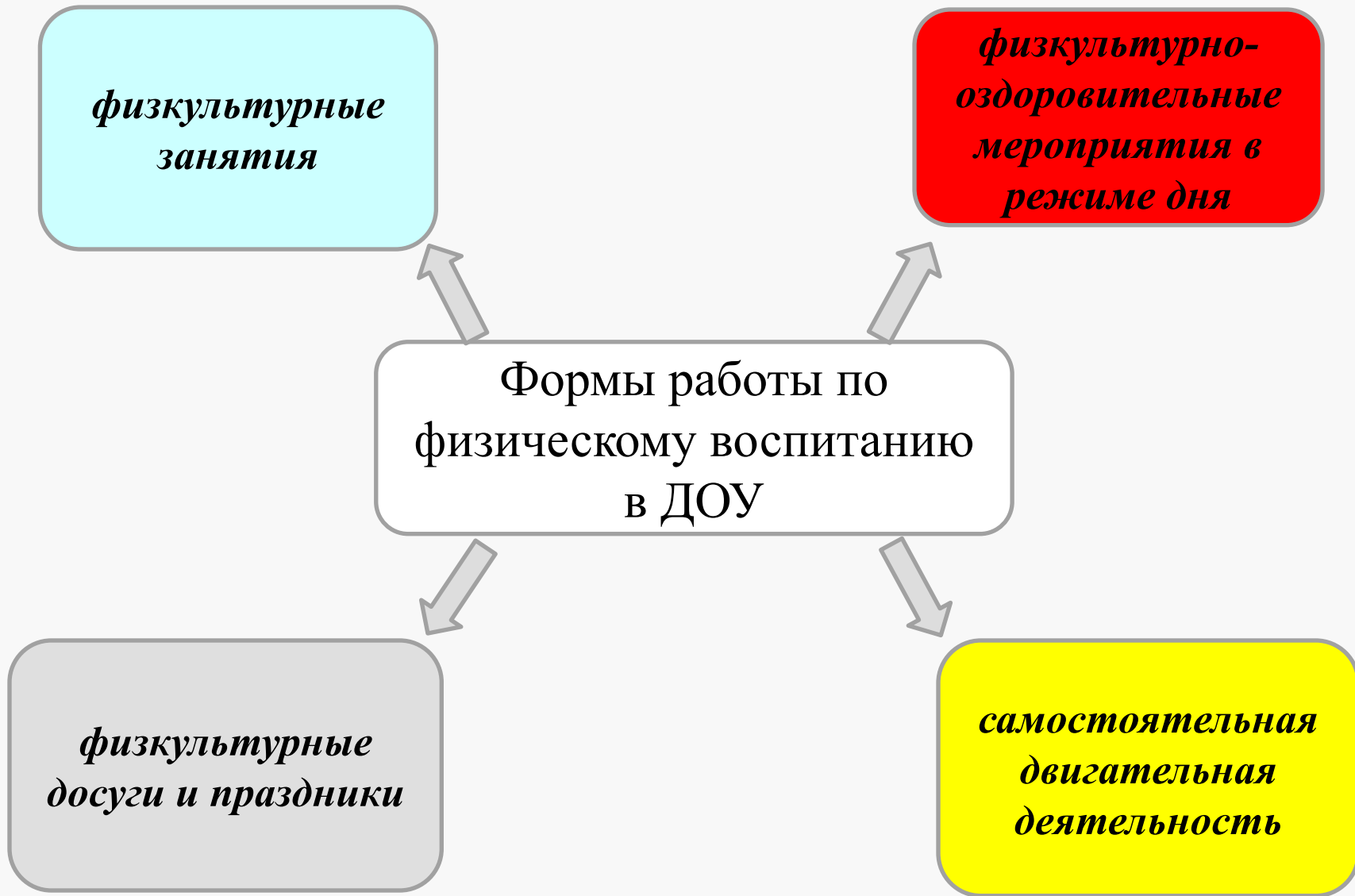
Требования к наглядным методам:

1. использовать различные яркие картинки, плакаты, рисунки, ориентиры;
2. желательно чтобы показ упражнений осуществляли не воспитатели, а сверстники, умеющие правильно выполнять изучаемое упражнение;
3. использовать слуховую наглядность (музыкальное сопровождение, хлопки, движения с демонстрацией стихов, притопы и т.д.).

→ **Практические:** игровой и соревновательные методы

3. Основные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях





ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ -

основная форма учебной работы по физическому воспитанию.

Обязательны для всех практически здоровых воспитанников от 3 до 7 лет

Проводятся круглый год (2-3 раза в неделю) с постоянным составом детей определенной возрастной группы, по твердому расписанию в определенные дни и часы недели, по специальной программе

Продолжительность занятия в младшей группе – 15-20 мин, в средней – 20-25 мин, в старшей – 25-30 мин, в подготовительной – 30-35 мин.



Структура и содержание физкультурных занятий в ДОУ

Часть занятия	Задачи	Содержание
Вводная	1) организовать детей; 2) привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям; 3) создать необходимую эмоциональную настроенность; 4) подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.	ходьба, бег, подскоки, несложные упражнения и игры на внимание, перестроение, повороты и другие элементы строевой подготовки, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги
Основная	1) обучить детей новым упражнениям; 2) повторить и закрепить ранее пройденный материал; 3) совершенствовать умения и навыки в движениях; 4) воспитывать физические качества.	разнообразные общеразвивающие упражнения; упражнения в основных движениях; подвижные игры, игры с элементами спортивных игр
Заключительная	1) постепенно перейти от рабочего состояния организма ребенка к более спокойному; 2) подвести итоги занятия (не является обязательной); 3) организованно перейти к другим видам деятельности.	спокойная ходьба друг за другом или в рассыпную, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы

Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться *(без учета подвижной игры)* **более чем на 50%**

В 3 – 4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) **не менее 130-140 уд/мин;**

В 5 – 7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) **не менее 140-150 уд/мин.**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
В РЕЖИМЕ ДНЯ**



**УТРЕННЯЯ
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА**

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ
(применяются только в среднем и
старшем дошк. возрасте)

ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

- 1) "разбудить" организм ребенка;
- 2) разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- 3) активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма;
- 4) углубить работу внутренних органов и органов чувств;
- 5) способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц; упражнения для профилактики нарушений осанки и предупреждения плоскостопия; бег, прыжки, ходьба.

Упражнения в утренней гимнастике располагаются в определенном порядке:

- начиная с непродолжительной ходьбы и бега,
- построение детей для выполнения ОРУ (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем упражнения, развивающие преимущественно мышечные группы туловища и ног - наклоны, повороты, приседания, махи ногами и т. д.),
- затем проводится легкий спокойный бег или подскоки на месте (могут быть заменены несложной, хорошо известной детям подвижной игрой),
- заканчивается утренняя гимнастика непродолжительной ходьбой.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Задачи:

предупредить и снять умственное утомление на занятиях по счету, развитию речи и других, связанных с большой сосредоточенностью, длительным поддержанием внимания, напряженными однообразными статическими положениями тела.

Особенности проведения физкультминуток:

- *физические упражнения подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей: для средней группы включаются 2-3 упражнения с повтором 3-4 раза, для старшей и подготовительной к школе групп - 3-4 упражнения 5-6 раз.*
- *упражнения выполняются сидя и стоя за столом, а также с выходом из-за стола.*
- *на занятиях рисованием и лепкой детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивание, вращение, сгибание, разгибание), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево и др.*
- *на занятиях по математике и развитию речи применяются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы.*
- *упражнения выполняются как под руководством педагога, так и самостоятельно в течение 5-6 минут.*

Физкультурный досуг



Физкультурные праздники



Прогулки и экскурсии



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

это деятельность, организованная по желанию, инициативе детей без явного вмешательства педагога (катание на велосипеде, игра с друзьями, прыжки со скакалкой и т.д.), являющаяся важнейшим условием их современного и полноценного развития

Значение этой деятельности сохраняется для всех дошкольных возрастов. В раннем возрасте активизация движений детей происходит в связи с предметной деятельностью, позже – с возникшей творческой, ролевой игрой, а также в самостоятельных упражнениях.

В повседневной жизни надо предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству, развивать их организаторские способности. Желательно соучастие руководителя (воспитателя) в играх: личный пример взрослого помогает повышать интерес к двигательной деятельности, позволяет ненавязчиво следить за всей группой и направлять деятельность каждого ребенка.

4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста



В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно:

обучение

воспитание

развитие

Формируя двигательные навыки детей, передавая им знания, воспитатель решает дидактические задачи

нравственного

умственного

эстетического

трудового

ВОСПИТАНИЯ

**Для
успешного
проведения
занятий по
физическому
воспитанию
необходимо:**

1. Продумать задачи занятия и подготовить конспект.
2. Подготовить условия для выполнения задания - сделать разметку площадки, расставить оборудование и разложить раздаточный материал, предупреждая тем самым суету и ненужные перемещения в процессе выполнения упражнений.
3. Интересно и быстро организовать детей, разместить их так, чтобы показ упражнения или инструкции другого рода воспринимались отчетливо.
4. Показать разучиваемое упражнение или деталь знакомого упражнения, сопровождая объяснением.
5. Обеспечить контроль за выполнением детьми двигательных заданий.
6. Подводя итог, конкретно оценить действия детей.

Процесс обучения двигательному действию подразделяется на три условных этапа:

- первоначальное разучивание (ознакомление с движением, его опробывание)

- углубленное разучивание (освоение деталей техники)

- закрепление двигательных умений и навыков, совершенствование техники (применение движений в различных условиях)

Каждый этап отражает определенную степень овладения движением. Итогом обучения является формирование двигательного навыка

*Общим ориентиром для конструирования педагогического процесса в целом и каждого отдельного занятия в конкретной возрастной группе является **направленность обучения движениям***

В младшем возрасте - формирование интереса к физическим упражнениям. В обучении движениям малышей доминируют игровые приемы - использование предметов, придающих упражнениям характер конкретных заданий (бросить, догнать, достать, принести); обыгрывание игрушек, масок-шапочек; помощь воспитателя и, что особенно важно, положительная эмоциональная оценка действий детей.

В средней группе - требование правильности и точности выполнения упражнений. Можно использовать неоднозначные оценки действий детей, зрительные и звуковые ориентиры, стимулирующие двигательную самостоятельность, показ упражнения детьми и другие приемы, обеспечивающие расширение и углубление их двигательного опыта.

В старшем дошкольном возрасте доминирующей общепедагогической задачей является развитие двигательной инициативы и самостоятельности. Применяются игры и упражнения соревновательного типа, в качестве сигналов к действию используются элементарные команды, предполагающие четкость, согласованность и одновременность двигательных реакций; разнообразятся учебные и игровые ситуации, побуждающие детей к творческому решению двигательных задач.

Список литературы

1. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста, пути сохранения и укрепления их здоровья. Методическое пособие для педагогов, психологов, педиатров, социальных педагогов, воспитателей // Под ред. Чижовой Ж.Г., Лукиной Г.П., Шестаковой В.Н., Диваковой Н.И. – Смоленск, 2011. – 152 с. Книга I.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 3 изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**