

# ЛЕКЦИИ

## Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,  
профессор

Марина Геннадьевна Янова



# Лекция №13

## Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста

### План

- Социально-педагогическое значение ФВ. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста
- Особенности методики занятий ФУ
- Формы занятий ФУ

# Социально-педагогическое значение ФВ. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста

Наиболее благоприятные условия для направленного использования ФК созданы в детских ДУ – детских садах. Они выражены в следующем:

- Единой гос. «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено содержание занятий по физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей.
- На протяжении всего дня (более 10 часов) дети находятся в двигательном режиме и под контролем квалифицированных специалистов.
- Обеспечены гигиенические условия: режим дня, полноценное питание, пребывание на свежем воздухе.
- Созданы возможности для эффективного сочетания средств и форм ФК.
- Дети находятся в обществе сверстников, что облегчает решение воспитательных задач.

По биологическим признакам и педагогическим соображениям дошкольный возраст подразделяется на ступени:








По биолог.  
признакам

- 1-10 дней – новорожденный
- 1 год – грудной возраст
- 2-3 года – раннее детство
- 4-7 лет – первое детство

По пед.  
соображениям

- 1-10 дней – ранний дошкольный возраст
- 1 год – ранний дошкольный возраст
- 2-3 года – младший дошкольный возраст
- 4 года – средний возраст
- 7 лет – старший возраст

## В соответствии с этим делением приняты следующие группы:

-  1-10 дней – первая группа
-  1 год – вторая группа
-  2 года – первая младшая
-  3 года – вторая младшая
-  4 года – средняя
-  5 лет – старшая
-  6-7 лет - подготовительная

**Дошкольный возраст** – важный период физического развития и формирования личности человека.

**Данный период отличается:**

- **С одной стороны:** интенсивным ростом и развитием детского организма (например: рост увеличивается за 1 год – на 50%, а к 7 годам - втрое)
- **С другой стороны:** незрелостью и низкой сопротивляемостью неблагоприятным условиям внешней среды

Именно поэтому важно **эффективно и своевременно** стимулировать естественный процесс физического развития детского организма

## Особенности методики занятий ФУ

### 1. Охрана и укрепление здоровья, всесторонне и гармоничное физическое развитие детей

Учитывая незрелость, слабость мышц, низкую сопротивляемость организма важно избегать таких явлений, которые выходят за пределы возможностей детей и поэтому вызывают различные перенапряжения, тормозят и нарушают естественный процесс развития.

## **2. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний**

За первые 7 лет ребенок проходит огромный и очень важный путь в развитии движений – от хаотичных элементарных движений руками и ногами в первые месяцы жизни до сложных двигательных действий, коими являются: ходьба, бег, прыжки, метания, плавательные навыки и другие.

Причем развитие движений идет параллельно с физическим развитием



### **3. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости**

Хорошо и правильно организованные групповые занятия под руководством квалифицированного воспитателя способствуют развитию ориентировки в пространстве и времени, согласованности и координированности движений, точности и ритмичности.

Важную роль играют игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции.

Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается **способность к ускорениям**.

Далее детей начинают приучать к правильной осанке – значит необходимо развивать **мышечную силу**.

Времы удерживания позы постепенно увеличивается, что способствует укреплению мышц спины и живота.

Для развития силы уместны кратковременные **скоростно-силовые упражнения** (прыжки, метания и т.д.), а также упражнения **на преодоление веса собственного тела** (лазанье, подтягивание и т.д.) – невысокие нагрузки!!!

Далее силовые способности продолжают развиваться при помощи **упражнений на преодоление таких сопротивлений, как вес собственного тела и малого веса инвентаря** (палочки, мячи, обручи, мешочки с песком ...)

В дошкольном возрасте развивают только общую выносливость (постепенно увеличивают длительность выполнения двигательных действий, чередуя их с паузами отдыха – это способствует совершенствованию вегетативных функций).

Методика занятий ФУ зависит от направленности, задач и конкретного содержания занятий, условий их проведения, возрастных особенностей и двигательных возможностей детей.

Одна из **первостепенных и важных целей** использования ФК в дошкольном возрасте — **развитие у детей движений.**

Это зависит от ряда **условий:**


■ **благоприятные:**


— наличие простора для движений и сверстников для игр


 наличие предметов, игрушек

 наличие квалифицированного руководства со стороны взрослых

## МЕТОДИКА:

 **1 год жизни** — методы упражнения (с помощью взрослых — рефлексорные и пассивные движения в сочетании с массажем)

 **2-3 год** — опора на методы словесных заданий и демонстрации упражнений (развивается речь и способность к подражанию)

 **3 год** — игровая деятельность (сложнее и разнообразнее). Сюжетные и ролевые игры, игровые приемы (имитация движений, их образность, сюжетность заданий и др.)

**ОШИБКА:** обучать движениям только в игровой форме (особенно в старшем дошкольной возрасте, т.к. процесс игры и эмоциональность игры затрудняет исправление ошибок)

# ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**В** детских садах очень распространены

**разнообразные формы занятий с детьми:**

- **Занятия ФУ в форме урока**
- **Занятия ФУ в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья)**
- **Физкультурные праздники**
- **Самостоятельные занятия детей**

**Занятия ФУ** – основная форма работы по ФВ с детьми дошкольного возраста. На этих занятиях дети овладевают необходимым объемом знаний и двигательных умений, которые могут быть усвоены в процессе игр, повседневного общения со взрослыми, самостоятельной деятельности. По мере накопления определенного двигательного опыта в возрасте от 1 до 3 лет занятия ФУ проводят подгруппами: 3-6 человек (до 12 чел. не более).

До **1,5 лет** – занятия ежедневные

С **более старшими** – не реже 3х раз в неделю

Детей обучают лазанью, подлезанию, пролезанию, катанию, броскам мячей.

С детьми **3-7 лет** – проводятся занятия урочного типа не реже двух раз в неделю (продолжительность от 20 мин. в младшей группе до 35 мин в подготовительной).

В основе построения занятий лежит основа урока – деление на вводную (организация детей, концентрация их внимания), основную (обучение и совершенствование двигательным умениям и навыкам, обязательны ИГРЫ) и заключительную (переход к другим видам деятельности – ходьба, малоподвижные игры) части.

**Утренняя гимнастика** – систематически и квалифицированно проводится перед завтраком (расширяет двигательный режим; оказывает не только оздоровительное воздействие, но и воспитательное и образовательное)



- **Для первой младшей группы** – 3-4 упражнения игрового и подражательного характера в сочетании с ходьбой, бегом, подскоками продолжительностью до 5 минут
- **Для подготовительной группы** – 6 упражнений продолжительностью до 12 минут
- **К 7му году жизни** – каждое ОРУ по 6-8 раз, продолжительность бега 3-4 круга по залу, количество прыжков увеличивается до 30 раз

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** - ежедневно

## Физкультурная минутка

Как форма занятий применяется , начиная со старшего дошкольного возраста.

Назначение **ФМ** – поднять или удержать работоспособность на занятиях по развитию речи, счету, рисованию, письму и т.д.

**ФМ** активизирует организм детей, улучшает обмен веществ, содействует выпрямлению и разгрузке позвоночника

# Спортивные развлечения

С 4 лет – катание на санках, коньках, велосипедах, передвижение на лыжах, купание, элементы бадминтона, тенниса и т.д.

Спортивные развлечения должны быть специально организованы и обеспечены преподавателем.

## ПРИНЦИПЫ:



Удовольствие



Относительная свобода действий



Отсутствие строгой регламентации



Наличие ярких игровых моментов и даже соревновательных элементов

# Физкультурные праздники

Как форма направленного использования ФК используются 2 раза в год в старшей и подготовительной группах.

**Назначение:** демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении ФУ, играми за определенный промежуток времени.

**Дни здоровья** – полностью без умственных занятий, которые заполнены разнообразными физкультурными мероприятиями, обеспечивающими активный отдых детей, укрепление их здоровья, повышение работоспособности.

## Самостоятельная двигательная деятельность детей

Строится на самодеятельных началах, по желанию и инициативе детей.

Стимулирующее значение для проявления различной самостоятельной деятельности детей имеет оснащение групповых участков и прогулочных площадок в детском саду специальным оборудованием, физкультурными пособиями и инвентарем.

# **Самостоятельные занятия детей должны быть обеспечены педагогическим руководством.**

Очень желательно соучастие воспитателя в играх и мероприятиях – это повышает интерес к двигательной деятельности, позволяет тонко руководить группой и направлять деятельность каждого ребенка.

При квалифицированном руководстве самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей, что создает предпосылки для успешного овладения программным материалом на занятиях.

# При самостоятельной деятельности детей следует:



избегать чрезмерной регламентации  
деятельности детей



предоставлять им больше самостоятельности



поощрять инициативное стремление к  
двигательному творчеству



развивать организаторские способности

# Спасибо за внимание!

