

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В
ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В теории и практике физического воспитания значительное внимание уделяется обучению движениям.

Специфика обучения движениям:

- выработка у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений;
- передача накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта;
- двусторонность процесса обучения.

В дошкольных учреждениях используются ***разнообразные способы обучения:***

- **фронтальный** — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей;
- **индивидуальный** — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

- **Обучение носит воспитывающий характер.**
Педагог воспитывает у ребенка интерес, любовь к физической культуре.
- **Оно развивает различные виды памяти:**
 - эмоциональную память, если ребенок заинтересован обучением;
 - образную — при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений;
 - словесно-логическую — при осмыслении задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения, содержания и действий в подвижной игре;
 - двигательно-моторную — в связи с практическим выполнением упражнений;
 - произвольную — без которой невозможно сознательное самостоятельное выполнение упражнений.

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами **имеются специальные**, которые выражают **специфические закономерности физического воспитания:**

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы в физическом воспитании:

- **Принцип осознанности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- **Принцип активности** предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- **Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

- **Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип постепенности.** В педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

- **Принцип наглядности.** В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность

выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность

представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

- **Принцип доступности и индивидуализации.** Завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

ПРИНЦИПЫ, ОТРАЖАЮЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **Принцип непрерывности**. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.
- Он тесно связан с **принципом системного чередования нагрузок и отдыха**. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка

- Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.**
- Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.**

- **Принцип цикличности** заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.
- **Принципа возрастной адекватности** процесса физического воспитания, т.е. учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка

- **Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.
- **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДВИЖЕНИЯМ

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют **следующие методы обучения:**

- **информационно-рецептивный,**
 - **репродуктивный,**
 - **проблемного формирования творчества.**
- обучения, (развития)**

- **Информационно-рецептивный метод** характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка (воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить)
- Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает **репродуктивный метод** (т.е. воспроизведение способов деятельности).
- **Метод проблемного обучения** рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФИЗВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- **Метод строго регламентированного упражнения** реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:
 - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
 - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
 - создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.)

- **Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

- **Игровой метод** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.
- **Соревновательный метод** в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах.

ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКА ДВИЖЕНИЯМ

- **Наглядно-зрительные** **приемы** обеспечивают:
 - правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов;
 - подражание образцам окружающей жизни;
 - использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;
 - использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.
- **Приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность,** основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Использование этого приема должно быть

Приемы наглядного метода

- **Предметная наглядность** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений.
- **Наглядно-слуховые приемы** способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

Приемы вербального (словесного) метода

- **краткое одновременное описание и объяснение** физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления
- **пояснения и указания**
- **беседа**, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр;
- **уточнение** сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.;
- **вопросы**, которые" задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий **команды, распоряжения, сигналы.**
- **считалки, жеребьевки**
- **сюжетный рассказ** для объяснения сюжетных подвижных игр.

- **Приемы, относящиеся к практическому методу,** направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации

Практические приемы:

- *воспроизведение ребенком упражнений, их вариативное использование,*
- *выполнение игровых ролей в подвижных играх,*
- *участие в соревнованиях,*
- *выполнение роли судей, капитана команды при проведении соревновательных игр и т.п.*

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ

- 1-й этап — **начальное разучивание двигательного действия**. Педагогом ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

- а) показ педагогом образца движения;
- б) его детальный показ, сопровождаемый словом;
- с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

- 2-й этап — **углубленное разучивание.** Педагогом уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки.
- 3-й этап — **закрепление и совершенствование двигательного действия.** При повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие позы движения закрепляются словом педагога.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как

- ***сила,***
- ***быстрота,***
- ***выносливость,***
- ***ловкость,***
- ***гибкость***

Развитие быстроты движений

Быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития скоростных качеств можно использовать

- упражнения в быстром и медленном беге (чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп).
- бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).
- подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения

Развитие силы

- Следует учесть физиологическую особенность организма дошкольника – слабость мышц
- При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице, упражнениям с набивным мячом

Воспитание выносливости

- Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент.
- В исследованиях показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т. д.

Развитие гибкости

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Стрейчинг — это специально разработанная система упражнений, в основе которой лежит метод фиксированной растяжки.

Развитие ловкости

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости **рекомендуются следующие приемы:**

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты;
- игры по типу «кулачок-ладошки»