



ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лекция №4



Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста — это наука об общих закономерностях, определяющих содержание и форму организации физического воспитания как педагогического процесса, включенного в общую систему воспитания личности ребенка.



Физическая культура — часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма человека.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных навыков, умений, знаний, на воспитание физических качеств.

Физические упражнения — движения, двигательные действия, используемые в качестве средства для решения задач физического воспитания.

Физическая подготовленность — уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств.

Двигательная активность — биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и физическое развитие детей.

Физическое совершенство — высокий уровень физического развития и степень здоровья, всесторонняя физическая подготовленность.

Физическая подготовка — профессиональная направленность физического воспитания.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Двигательная деятельность — это деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Спорт — специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Физическая рекреация — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление организма с использованием средств физической культуры.



Цель физического воспитания дошкольников

– формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного, физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

•Оздоровительные

- Охрана жизни и укрепление здоровья
- Всестороннее совершенствование функций организма
- Повышение работоспособности
- Закаливание организма

•Образовательные

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств
- Овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья

•Воспитательные

- Формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями
- Всестороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

•Физические упражнения

- Основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесия)
- Общеразвивающие упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения
- Подвижные игры
- Игры с элементами спорта (городки, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)
- Спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках)
- Простейший туризм (пеший, лыжный)

•Психогигиенические факторы

- Режим дня (занятий, отдыха, питания, сна)
- Гигиена одежды
- Гигиена обуви
- Гигиена физкультурного оборудования
- Гигиена помещения
- Гигиена площадки

•Природные

•факторы

- Солнце
- Воздух
- Вода
- Ветер

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Пространственная**
 - Исходное положение
 - Положение тела и его частей во время выполнения упражнения
 - Траектория движения
- **Временная**
 - Длительность выполнения движений
 - Темп движений
- **Пространственно-временная**
 - Скорость
 - Ускорение
- **Динамическая (силовая)**
 - Сила сопротивления
 - Сила тяжести
 - Активные и пассивные силы двигательного аппарата
- **Ритмическая**
 - Комплексная характеристика способов движения, выражающаяся определенной размеренностью элементов движений

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ

Развивающего обучения

обучения должны развиваться навыки, специальные задачи

Воспитывающего обучения

• Понимание детьми сути того или иного движения

Сознательности

• Формирование умения сравнивать качества (количество)

Систематичности

• Регулярное чередование пригрузки и отдыха различных органов

Наглядности

• Учет уровня физической подготовленности детей

Доступности

• Постепенность

Индивидуализации

• Учет индивидуальных особенностей

Оздоровительной направленности

• Сохранение двигательной активности и закалывающих процедур

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ

Наглядный метод

- имитация (подражание);
- рисунки, фотографии;
- ориентированные ориентиры (предметы, разметка поля);
- Подача команд, распоряжений, словоторов;
- Выражение действий
- Образы мышечных усилий
- Сложные рассказы

Словесный метод

- Подача команд, распоряжений, словоторов;
- Выражение действий
- Образы мышечных усилий
- Сложные рассказы

Практический метод

- Проведение упражнений в игровой форме
- Широкое участие
- Упражнения в проблемных ситуациях

Проблемного обучения

- в двигательную деятельность

Творческих заданий

- Педагог предлагает ребенку придумать упражнения

ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Стадии формирования навыка	Рисунок движения	Этапы обучения движениям	Методы обучения	Способы организации детей
<p>Стадия иррадиации (распространение процесса возбуждения в коре головного мозга)</p>	<p>Неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточность двигательного действия</p>	<p>Этап первоначального разучивания (1-3 занятия)</p>	<p>Словесные методы: объяснение, название упражнения, описание Наглядные методы: показ, имитация, слуховые, зрительные ориентиры Практические методы: практическое опробование, выполнение упражнений без изменений</p>	<p>Фронтальный Групповой</p>
<p>Стадия специализации (постепенное развитие внутреннего дифференцировочно-го торможения)</p>	<p>Движения четкие, точные, координированные, стабильные</p>	<p>Этап углубленного разучивания (3-6 занятий)</p>	<p>Словесные методы: короткие указания, словесные инструкции, описание, распоряжения, команды, анализ действия, пояснения, вопросы к детям Наглядные методы: имитация, слуховые, зрительные ориентиры, расчлененный показ Практические методы: практическое опробование, выполнение упражнений без изменений</p>	<p>Поточный Групповой Посменный</p>
<p>Стадия стабилизации (упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия)</p>	<p>Движения выполняются по слову, свободно, достаточно точно, уверенно в любых условиях</p>	<p>Этап закрепления навыка и совершенствования техники движений (10 и более занятий)</p>	<p>Словесные методы: называние упражнения, вопросы к детям, распоряжения, команды, указания, оценка Наглядные методы: наглядные пособия (фотографии, рисунки, диафильмы) Практические методы: проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях</p>	<p>Групповой Индивидуальный Круговой Поточный</p>