

# **Методы физического воспитания**

- **Метод** – совокупность приемов обучения физическим упражнениям.
- **Прием** – часть метода.

- В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной.
- При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении различные методы.

- Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на две группы:
- ***методы специфические ;***
- ***Методы не специфические.***

# физическими упражнениями с дошкольниками



# **Методы зрительного восприятия**

- **Показ физических упражнений** используется для того, чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению.
- Движение нужно показывать на высоком техническом уровне, т.е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. Важно правильно выбрать место для показа, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям (стоя на некотором возвышении и отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста).
- Демонстрируется несколько раз: 1 – без объяснения, 2 – с объяснением, более медленно.

# **Методы зрительного**

## **восприятия**

- **Использование наглядных пособий** – для уточнения техники физических упражнений в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы).
- **Имитация** – подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни.
- **Образы**, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создать о нем правильное зрительное представление, должны быть хорошо знакомы детям.
- **Зрительные ориентиры** (предметы, разметка поля) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, способствуют более энергичному выполнению упражнений.

# *Методы слухового восприятия*

- **Название упражнения** – вызывает зрительные представления о движении и дети правильно его выполняют. Сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять;
- **Описание** – подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Оно позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них;
- **Объяснение** – используется при разучивании. Здесь подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном этапе обучения. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе техники движения. Оно должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным;



- г) **Пояснение** – применяется с целью направить на что-то внимание и углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения;
- д) **Указание** – используется при разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений для уточнения задания, напоминания как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнения, поощрения;

- **Команды, распоряжения, устный показ** имеют точную форму и содержание.
- **Цель:** обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения. Состоит из 2 частей:
  - предварительной
  - исполнительной.
- В предварительной – что надо делать и каким способом. В исполнительной – сигнал к немедленному выполнению действия;

- **Вопросы к детям** – побуждают к наблюдательности активизируют мышление и речь, помогают уточнить представление о движении, вызывают интерес к ним;
- **Рассказ** – придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.
- **Беседа** – имеет вопросно-ответную форму. Она помогает выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, детям осознать, уточнить, осмыслить опыт, расширить, обобщить, знания представления о технике движений

- **Подсчет** позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами:
- голосом с применением счета ( «раз—два—три—четыре» );
- счетом в сочетании с односложными указаниями ( «раз—два—наклон—четыре» );
- только односложными указаниями ( «вдох—вдох—выдох—выдох» ).
- Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

# Методы двигательного восприятия

- Данные методы основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:
  - ***строго регламентированного упражнения;***
  - ***частично регламентированного упражнения***

# Методы двигательного восприятия

***строго  
регламентированно  
го упражнения***

- ***Метод  
разучивания по  
частям***
- ***Метод  
разучивания в  
целом***
- ***Равномерный  
метод***

***частично  
регламентированно  
го упражнения***

- ***Игровой метод***
- ***Соревновательны  
й метод***

**Метод разучивания по частям** предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

- ***Метод разучивания в целом***  
предусматривает изучение действия  
в том виде, в каком оно предстоит  
как конечная задача обучения



- Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*.
- *Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни* занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям.
- Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

- **Помощь** при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений.
- На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию
- Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку.
- При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

- ***Равномерный метод характеризуется тем,*** что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25—75 % от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.
- Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).
- *Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.*

- ***Переменный метод характеризуется*** последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений.
- *Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.*
- Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие *повторного метода наблюдения*

вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

- ***Игровой метод*** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

- Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

- **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.
- Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.



- Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в **игровом методе** процесс занятия физическими упражнениями всегда **имеет сюжетное содержание**.
- В **соревновательном** этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью **подчинен задаче победить** в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно.

При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста.

Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

# Соотношение используемых методов

- Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

- На первом этапе обучения проводится ***первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом.***  
***С этой целью используются:***
- показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.
- Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ.
- С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

- ***На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры.***
- Словесные методы используются в виде коротких указаний.
- Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

- **Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях.**
- При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах.
- В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется.
- .

- В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры.
- Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.
- В среднем и старшем дошкольном возрасте
- с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.
2. Дайте характеристику методов строго-регламентированного упражнения?
3. В чем отличия игрового метода от соревновательного?
4. Какой метод используется для развития выносливости и почему?