|  |
| --- |
|  **ЭССЕ инструктора по физической культуры** |

|  |
| --- |
| ЭССЕ Могилевцевой Ларисы Семёновныв инструктора по физической культуры МАОУ ДОД детский сад «Сказка» с. Омутинское Тюменской области. **«Учусь у времени, в котором я живу, учусь у детей, которые рядом». Быть человеком значительно труднее, чем им называться. Если хотите, чтобы Ваши воспитанники были ЛЮДЬМИ, будьте ЧЕЛОВЕКОМ прежде всего ВЫ. В. Сухомлинский** Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В свои школьные и студенческие годы я с удовольствием занималась спортом, участвовала во всех соревнованиях, как за честь класса, так и за честь школы, училища и города. По окончании школы я сделала свой выбор, и связала свою судьбу с дошкольным образованием т.к. с детства мечтала быть воспитателем и примером для меня всегда была моя строгая, справедливая и любимая воспитательница Мальцева Мария Яковлевна. Но в то время когда я обучалась, мы изучали все методики, отдельно специальности инструктора по физ. культуре не было. А когда в детском саду освободилось место инструктора , я с огромным удовольствием согласилась, т.к. спорт требует результатов, а занимаясь спортом, я ставила перед собой задачу заинтересовать, приобщить к ежедневным занятиям физической культурой каждого ребенка. Я, как и любой педагог стремлюсь научить детей тому, что знаю сама. Сделать так, чтобы дети тянулись и стремились к лучшему, впитывали как «губка» всю информацию о спорте. Чтобы занятия воспринимались детьми как увлекательное путешествие и им было все интересней и интересней. Каждый день я вхожу в спортзал и вижу глаза детей - это настоящие, надеющееся, и ждущие чего-то интересного и увлекательного. Забота о здоровье детей – проблема, отнюдь, не ведомственная, не медицинская. Государственная! И она должна быть социально подкреплена. За культуру здоровья надо бороться, серьезно на деле, а не на словах. Крошечные семена, посеянные в детском характере и заботливо выращенные неторопливым «садовником» учителем физкультуры, все равно расцветают, и дают удивительные плоды. И каждый уважающий себя педагог должен, гордится не столько мастерами спорта, начальное воспитание которым я дала , сколько здоровыми людьми, которых он вырастил и которые так нужны нашей стране. Кто же виноват, что дети не здоровы? Кто виноват, что такие вредные привычки как алкоголизм и наркомания разрушает общество, а также лень и нежелание заниматься физкультурой? Конечно, само общество берет часть вины на себя, в том числе и родители, которые не смогли или не захотели развить у детей любовь к здоровому образу жизни. На мой взгляд, главные губители здоровья – сами дети. Каждому надо определиться, чего он хочет в жизни: счастья, здоровья, богатства или заболеваний, беготня по больницам, приемы лекарств, ранней старости и др. Я уверена, что все хотят быть здоровыми. Ведь неспроста наше Правительство и президент так заинтересован в здоровом поколении . Я считаю себя современным педагогом, а потому, не мыслю себя без постоянного совершенствования, так как понимаю, что должен быть образцом для детей. Педагог, который перестал внутренне развиваться, учиться, искать, становится неинтересным. Я следую заповеди: педагог учит детей до тех пор, пока сам учится. Радуюсь даже самым незначительным успехам и достижениям детей. Я счастлива, когда ребята с интересом идут ко мне на занятие, но для меня важно и то, что я иду к ним с удовольствием и жду встречи с ними. . Способности у всех детей разные, зачастую они не лежат на поверхности. Видеть их, и помогать им раскрыться – высокая миссия педагога. А значит и моя. Я каждый день спешу туда, где , весело, интересно и радостно! Туда, где ребенок действительно для меня «не пустой сосуд, который нужно наполнить, но факел, который нужно зажечь». Я горю вместе с ними. Для меня педагогика – это искусство, а настоящий педагог – художник. Живу надеждой, что двадцать первый век будет веком возрождения физического совершенствования, духовности, веком нравственного расцвета, веком души и сердца, а не холодного разума. |

Введение

Содержание методики развития двигательных качеств в дошкольных учреждениях по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физических упражнений в новых интерпретациях.

В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития двигательных качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

1.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползанье, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

2.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

3.

3.1.

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей убеждает в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка. Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает знаний и умения по использованию условий окружающей среды при обучении детей движениям и двигательным действиям с целью формирования у них двигательных качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к этим правилам с помощью игровых ситуаций.

Издавна в дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципа всестороннего гармонического развития личности, принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания в качестве идейной основы системы воспитания в целом.

Названные принципы являются общим руководством к действию во всех сферах физического воспитания и для всех возрастных групп. Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребенка. Исходя из этого, было предложено три принципа управления.

Принцип фасцинации (от англ. fascination – очарование). Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, но хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». Укатился – догоните. Посмотрите, какой он красивый, а как он прыгает! А как катится! Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его покрепче к груди».

Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Всякий раз воспитателю важно открывать для ребенка новые детали предмета очарования, но не без помощи самого ребенка. Сотворчество – важный регулятор очарования.

Принцип синкретичности (от греч. synkretismos – соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания удается достаточно эффективно управлять процессом двигательной деятельности детей и на этой основе целенаправленно развивать умения и способности личности ребенка лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле видимости самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. Следовательно, в процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать также условия, в которых его физические и духовные возможности раскрылись бы во всей полноте.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи совсем не удается или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен очень тонко, без излишнего напряжения как для ребенка, так и самого себя.

Система данных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста в которых заложены определенные технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка на основе воспитания свойственных каждому человеку двигательных качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения как творческого процесса. С самого начала необходимо строить обучение с учетом исследовательской деятельности самих детей: «Посмотрите, снежок. Какой он? Можно ли его сделать, что с ним делать, как быть на улице зимой; как ходить, дышать, бегать» и т.д.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить эти занятия следует, естественно, без насилия.

Соблюдение указанных принципов, целевых установок в деятельности детей требует от воспитателя продуманных действий, усилий в работе.

3.2.

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи методики развития двигательных качеств:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;

- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;

- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

- формирование широкого круга игровых действий;

- развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического (функционального) состояния необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе (последующему звену в системе формирования ребенка) личность, находящуюся на начальном этапе формирования с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Задачи, решаемые каждым из направлений:

- оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;

- воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающую нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;

- образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных качеств, умений и навыков; развитие двигательных способностей. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательно-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику занятий нетрадиционных методов и приемов, направленных на потребность движения и развития двигательных качеств.

3.3.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкульт-минутках, на детских праздниках.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для руки плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

|  |
| --- |
| Физические упражнения |

|  |
| --- |
| Гимнастика |

|  |
| --- |
| Основные движения |

|  |
| --- |
| Общеразвивающие упражнения |

|  |
| --- |
| Построения и перестроения |

|  |
| --- |
| Танцевальные упражнения |

|  |
| --- |
| Игры |

|  |
| --- |
| Подвижные: сюжетные, бессюжетные (типа «Ловишки», с элементами соревнования, с предметами), игры-забавы, аттракционы |

|  |
| --- |
| Спортивные: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, хоккей |

|  |
| --- |
| Спортивные упражнения |

|  |
| --- |
| Организуемые в теплое время года: плавание, езда на велосипеде, самокате |

|  |
| --- |
| Организуемые зимой: ходьба на лыжах; катание на коньках, санках, скольжение на ногах |

|  |
| --- |
| Простейший туризм |

|  |
| --- |
| Пеший |

|  |
| --- |
| Лыжный |

|  |
| --- |
| Прогулки на велосипедах |

|  |
| --- |
|  |
|  | http://referat.ru/cache/referats/19569/image001.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image002.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image003.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image004.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image005.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image006.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image007.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image008.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image009.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image010.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image011.gifhttp://referat.ru/cache/referats/19569/image012.gif |

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами: 1) гимнастикой; 2) играми подвижными и спортивными; 3) спортивными упражнениями; 4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Результаты закаливания проявляются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т.п. Особенно необходимо закаливание для слабых детей. По совету врача выбирают подходящий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Другую группу составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние залов и участников, инвентаря, пособий и игрушек для занятий, физкультурной формы – одежды и обуви), соблюдение гигиенических правил, а также врачебный контроль за физическим воспитанием.

Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать сущность каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существенными условиями.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны быть традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей. Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

Учитывать влияние внешней среды, в которой происходят занятия, на формирование эстетических чувств и суждений.

Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многие другие необходимые качества характера.

3.4.      Формы организации работы по развитию двигательных качеств дошкольников

Организационными формами работы, направленными на развитие двигательных качеств дошкольников являются: 1) учебная работа; 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; 3) активный отдых; 4) самостоятельная двигательная деятельность детей; 5) работа с семьей.

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья. Все названные выше виды работы с детьми организуются воспитателем.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Успешное решение задач, поставленных в ходе развития двигательных качеств дошкольников, возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневное развитие двигательных качеств ребенка.

С целью повышения эффективности развития двигательных качеств и предупреждения утомления детей 2 раза в год, в начале января и в конце марта, организуются каникулы продолжительностью в 1 неделю. В это время ограничиваются занятия, связанные с напряженной умственной деятельностью, и усиливается внимание к активному отдыху. Вместе с тем широко используются физкультурные и музыкальные занятия, все формы физкультурно-оздоровительной работы, трудовая и творческая художественная деятельность, простейшие туристские походы, самостоятельная двигательная активность детей.

3.5.

Главная задача методики развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обусловливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма.

Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований[[1]](http://referat.ru/referats/view/19569%22%20%5Cl%20%22_ftn1%22%20%5Co%20%22).

Спецификой методики развития двигательных качеств является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), т.е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики развития двигательных качеств связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

В процессе развития двигательных качеств детей дошкольного возраста как основные используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод. Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

При развитии двигательных качеств дошкольников широко применяются словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка и др.) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

В практике развития двигательных качеств перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются воспитателем с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с дошкольниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания двигательных качеств.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

Особенности методики развития двигательных качеств детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

Заключение

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера»[[2]](http://referat.ru/referats/view/19569%22%20%5Cl%20%22_ftn2%22%20%5Co%20%22).

Список использованных источников

1.  Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Мл. возраст. – М.: Владос, 2000. – 270 с.

2.  Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Сред. Возраст. – М.: Владос, 2000. – 302 с.

3.  Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, 2000. – 262 с.

4.  Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 1999. – 175 с.

5.  Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

6.  Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

7.  Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.

8.  Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

9.  Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.

10.   Шебеко В.Н., Карманова Л.В. Физическая культура в средней группе детского сада. – Минск: Полымя, 1990. – 133 с.

11.   Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

12.   Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 176 с.

аково успешной деятельности.