

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ НИЗАМИ**

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**по модулю**

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Направление профессиональной  
переподготовки:**

**Воспитатели дошкольных  
образовательных учреждений**

**Контингент слушателей:**

**Специалисты, закончившие  
высшие учебные заведения  
педагогического и гуманитарного  
направления образования**

**Ташкент-2018**

**Республика Узбекистан**

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ НИЗАМИ**

**Учебно-методический комплекс**

**По модулю**

**Методика физического  
воспитания**

**Ташкент – 2018**

Данный учебно-методический комплекс разработан на основе Постановления №1-с/п, 11-с/п Министерства высшего и среднего специального образования и Министерства дошкольного образования от 25 января 2018 года

**Составители:** Г.Э.Джанпеисова – зав. кафедрой “Методика дошкольного образования” ТГПУ имени Низами

Н.Н.Джамилова – к.п.н., доцент кафедры “Методика дошкольного образования” ТГПУ имени Низами

И.Н.Ким – преподаватель кафедры “Методика дошкольного образования” ТГПУ имени Низами

О.Е. Терехова – преподаватель кафедры “Методика дошкольного образования” ТГПУ имени Низами

**Рецензенты:** А.Ш.Мухсиева – к.п.н., доцент кафедры «Педагогика», ТГПУ имени Низами

М. Иноятова – старший научный сотрудник, к.п.н. Уз ПФИТИ имени Кары Ниязи

Учебно-методический комплекс для курсов переподготовки кадров одобрен и рекомендован Советом ТГПУ имени Низами от 16 февраля 2018 года, протокол № 6/1

Учебно-методический комплекс одобрен Советом ТГПУ имени Низами  
“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 года, приказ № \_\_\_\_

## Содержание

I. Рабочая программа.....	7
II. Интерактивные методы по учебному модулю.....	13
III. Материалы теоретических занятий.....	22
IV. Материалы практических занятий.....	113
V. Тематика самостоятельных работ.....	139
VI. Глоссарий.....	141
VII. Список литературы .....	146

# Рабочая программа

## Введение

Для дальнейшего совершенствования и укрепления системы дошкольного образования, укрепления материально-технической базы сети дошкольных образовательных учреждений, увеличения числа квалифицированных преподавателей дошкольного образования, для кардинального улучшения уровня их подготовки, внедрения современных образовательных технологий в учебный процесс детей дошкольного возраста, создания условий для развития всесторонне развитого, интеллектуального, нравственного, эстетического и физического развития детей дошкольного возраста были приняты Постановления Президента Республики Узбекистан от 29.12.2016 № ПП-2707 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования на 2017 — 2021 годы»; от 15.09.2017 № РК-3276 «О мерах по дальнейшему развитию деятельности по оказанию негосударственных образовательных услуг», от 09.09.2017 № ПП-3261 «О мерах по коренному совершенствованию системы дошкольного образования», от 30.09.17 № ПП-3305, «Об организации деятельности министерства дошкольного образования республики Узбекистан», а также Указ Президента республики Узбекистан от 30.09.17 № УП-5198 «О мерах по коренному совершенствованию управления системой дошкольного образования».

На современном этапе одной из главных стратегических задач развития страны выступает сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Реализация данной задачи базируется на формировании осознанного отношения всех субъектов образовательного процесса к своему здоровью. Исходя из этого, системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения выступает формирование у субъектов учебно-воспитательного процесса позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

С учетом данных тенденций подготовка будущих специалистов должна быть ориентирована на обеспечение осознания приоритетности физкультурно-оздоровительной работы и оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении на основе готовности к реализации индивидуального подхода в физическом образовании дошкольников.

Подготовка слушателей к осуществлению физического образования дошкольников осуществляется в процессе освоения курса «Методика физического воспитания».

Программа курса «Методика физического воспитания» базируется на результатах анализа исторического материала, современных научных исследованиях, передовом опыте семейного и общественного воспитания детей.

Учебный курс строится на основе интеграционных связей с другими учебными дисциплинами, а также в соответствии с образовательным стандартом дошкольного образования и государственным образовательным стандартом по специальности «Дошкольное образование».

### **Цель и задачи модуля**

**Цель модуля:** управление и самоуправление учебной деятельностью по развитию профессиональной компетентности слушателей курсов профессиональной переподготовки в процессе усвоения методики физического воспитания в условиях учреждения дошкольного образования.

#### **Задачи модуля:**

1. Теоретическая подготовка слушателей к профессиональной работе.
2. Получение необходимых знаний о закономерностях физического воспитания детей дошкольного возраста, возрастных и индивидуальных особенностях физического развития ребенка.
3. Привитие навыков обучения физической культуре.
4. Обеспечение формирования у слушателей подхода к изучению закономерностей физического развития детей.
5. Формирование у слушателей навыков практической работы с дошкольниками, педагогами и родителями;

#### **Требования, предъявляемые к знаниям, умениям и компетенции слушателей модуля**

В результате изучения курса слушатели должны **знать:**

1. исторический опыт становления и развития методики физического воспитания дошкольников;
2. задачи, содержание, методы работы по физическому воспитанию в разных возрастных группах;
3. формы организации работы по физическому воспитанию дошкольников;
4. современные подходы к планированию работы по физическому воспитанию;
5. основные направления методического руководства работой в дошкольном учреждении;

После завершения изучения курса слушатели должны **уметь:**

1. работать с литературой при изучении теоретических основ методики физического воспитания дошкольников;
2. применять знания и умения в практической деятельности;
3. выявлять особенности двигательного развития ребенка;
4. разрабатывать индивидуально ориентированные методики физического воспитания детей;
5. моделировать для каждого ребенка «запас прочности» здоровья;
6. составлять комплексы упражнений с учетом их реализации в образовательном процессе ДОУ.

## **Рекомендации по изучению модуля**

Правильное использование на лекционных и практических занятиях таких педагогических технологий и интерактивных методов, как: «Проблемное обучение», «Бумеранг», «Резюме», «КТД» (коллективно-творческие дела), проект и т.д., а также информационных технологий, помогает повысить активность слушателей.

Задания для студентов по самообразованию распределяются в соответствии с содержанием дисциплины. Для самостоятельного изучения предоставляются темы, не включенные в аудиторные занятия. Форма сдачи заданий в виде докладов, рефератов, практических работ, презентации, разработок занятий.

### **Связь модуля с другими блоками учебного плана**

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин, которые изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия - общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология, физиология, анатомия, медицина, биология.

**Методологической основой** модуля являются положения специалистов в области передовых образовательных технологий и педагогического мастерства, применения информационных и коммуникационных технологий. Содержание модуля открывает новые возможности для реализации идеологических аспектов дошкольного образования.

### **Роль модуля в образовании**

Слушатель должен понимать сущность и социальную значимость получаемой профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; обладать коммуникативной культурой; должен быть готов решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на анализ научной и научно-популярной литературы, конструировать содержание обучения на разных ступенях образования; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и успешному освоению профессиональных образовательных программ; быть готовым участвовать в деятельности различных профессиональных объединений педагогов; взаимодействовать и сотрудничать с коллегами; анализировать и проектировать свою деятельность; проявлять ответственность за выполненную работу; осуществлять постоянный профессиональный рост.

## **Распределение часов модуля**

### **1.2. Методика физического воспитания**



	Темы	Всего	Общая учебная нагрузка	В частности			самообразование
				Теория	практика	Внеаудиторное занятие	
1.	Основные понятия методики физического воспитания в дошкольном образовании	4	4	2	2	-	-
2.	Подвижная игра, ее определение и специфика	8	6	2	4		2
3.	Организация и значение занятий по физическому воспитанию.	8	4	2	2	2	2
4.	Организация работы по физическому воспитанию в повседневной жизни детей	8	4	2	2	2	2
<b>Всего:</b>		28	18	8	10	4	6

### Теоретические занятия

**Тема 1:** Основные понятия методики физического воспитания в дошкольном образовании (*лекция 2 часа*)

Предмет теории физического воспитания и его основные понятия. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками. О единстве организма и окружающей среды. Методы исследования в теории физического воспитания

**Тема 2:** Подвижная игра, ее определение и специфика (*лекция 2 часа*)

Подвижная игра, ее определение и специфика. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания. Теория подвижных игр. Классификация игр. Методика проведения подвижных игр. Спортивные игры для дошкольников

**Тема 3.** Организация и значение занятий по физическому воспитанию. (*лекция 2 часа*)

Физкультурные занятия дошкольников. Методика проведения физкультурных занятий. Подготовка дошкольников к выполнению обязанностей дежурных на физкультурных занятиях. Психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия

**Тема 4. Организация работы по физическому воспитанию в повседневной жизни детей (лекция 2 часа)**

Лица, ответственные за организацию работы по физической культуре в дошкольном учреждении. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей. Санитарно-просветительская работа. Физическое воспитание ребенка в семье.

**Практические занятия**

**Практическое занятие № 1: Передовой опыт зарубежных стран (2 часа)**

**Цель:** Основные функции дошкольных образовательных учреждений в зарубежных странах, основные направления занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях.

**Практическое занятие № 2: Использование мультимедийных технологий в процессе работы по физическому воспитанию дошкольников (2 часа)**

**Цель:** рассмотреть возможности использования мультимедийных средств в процессе проведения утренней гимнастики и занятий по физическому воспитанию.

**Практическое занятие № 3: Методика физического воспитания детей дошкольного возраста в игре (2 часа)**

**Цель:** ознакомление слушателей с возможностями использования народных игр в физическом воспитании дошкольников.

**Практическое занятие № 4: Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (2 часа)**

**Цель:** Ознакомление с формами организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

**Практическое занятие № 5 Основные виды движений (2 часа)**

**Цель:** Ознакомить с различными видами движений в процессе физического воспитания дошкольников.

**Внеаудиторные занятия**

**Тема: Формы организации двигательной деятельности детей:  
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

Вопросы к обсуждению:

1. Восстановительно-стимулирующие мероприятия: закаливание, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, методика их проведения.
2. Особенности методики организации данных мероприятий.

**Тема: Формы организации двигательной деятельности детей:**

Задания по самостоятельной работе при подготовке к практическим занятиям:

1. Изучите требования недельного распределения двигательной нагрузки для детей дошкольного возраста.
2. Изучите форму плана-графика распределения оздоровительных мероприятий на неделю, подготовьте для заполнения на занятии.

**Содержание самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов включает изучение программного материала по учебным и методическим пособиям, выполнение самостоятельных заданий

**Формы обучения**

Данный учебный модуль проводится в следующей форме: лекции (информация, осознание интеллектуальной заинтересованности в укреплении развития теоретических знаний); обсуждение, ответы на семинарах, составление конспектов и выполнение заданий по содержанию конспектов, ведение терминологического словаря, выполнение практических заданий к семинарам.

# Интерактивные методы учебного модуля

## **Метод “Работа в малых группах”**

**Цель:** продемонстрировать сходство или различия определенных явлений, выработать стратегию или разработать план, выяснить отношение различных групп участников к одному и тому же вопросу.

### **Задачи:**

- Развитие навыков общения и взаимодействия в группе.
- Формирование ценностно-ориентационного единства группы.
- Поощрение к гибкой смене социальных ролей в зависимости от ситуации.

### **Методика осуществления**

#### **Организационный этап**

Подбор практического задания, отвечающего следующим критериям:

- не имеет однозначного и односложного ответа или решения
- является практическим и полезным для учащихся
- связано с жизнью учащихся
- вызывает интерес у учащихся
- максимально служит целям обучения.

Группа студентов делится на несколько малых групп. Количество групп определяется числом творческих заданий, которые будут обсуждаться в процессе занятия. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по родственной тематике для обсуждения.

Малые группы занимают определенное пространство, удобное для обсуждения на уровне группы. В группе определяются спикер, оппоненты, эксперты.

**Спикер** занимает лидирующую позицию, организует обсуждение на уровне группы, формулирует общее мнение малой группы.

**Оппонент** внимательно слушает предлагаемые позиции во время дискуссии и формулирует вопросы по предлагаемой информации.

**Эксперт** формирует оценочное суждение по предлагаемой позиции своей малой группы и сравнивает с предлагаемыми позициями других групп.

#### **Подготовительный этап.**

Каждая малая группа обсуждает творческое задание в течение отведенного времени.

Задача данного этапа – сформулировать групповую позицию по творческому заданию.

### **Основной этап – проведение обсуждения творческого задания.**

Заслушиваются суждения, предлагаемые каждой малой группой по творческому заданию.

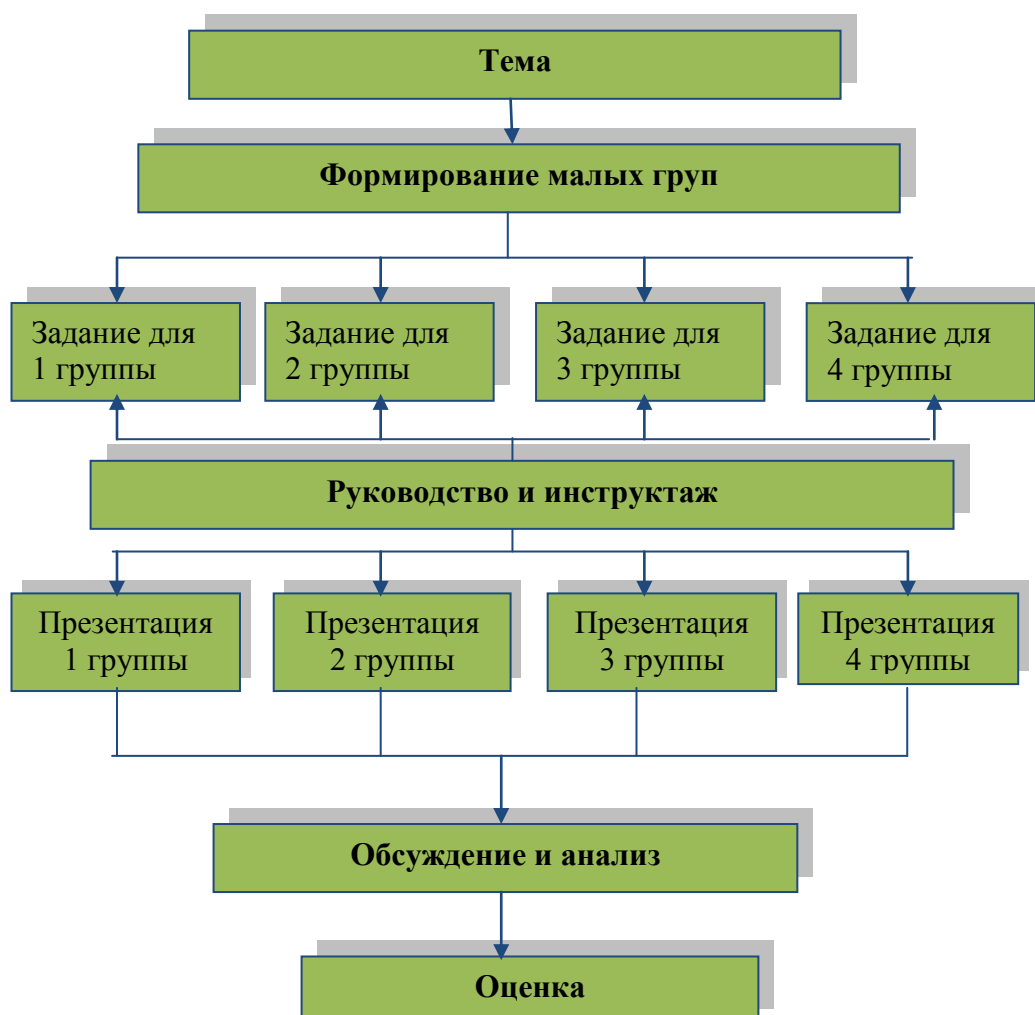
После каждого суждения оппоненты задают вопросы, выслушиваются ответы авторов предлагаемых позиций.

В завершении формулируется общее мнение, выражающее совместную позицию по творческому заданию.

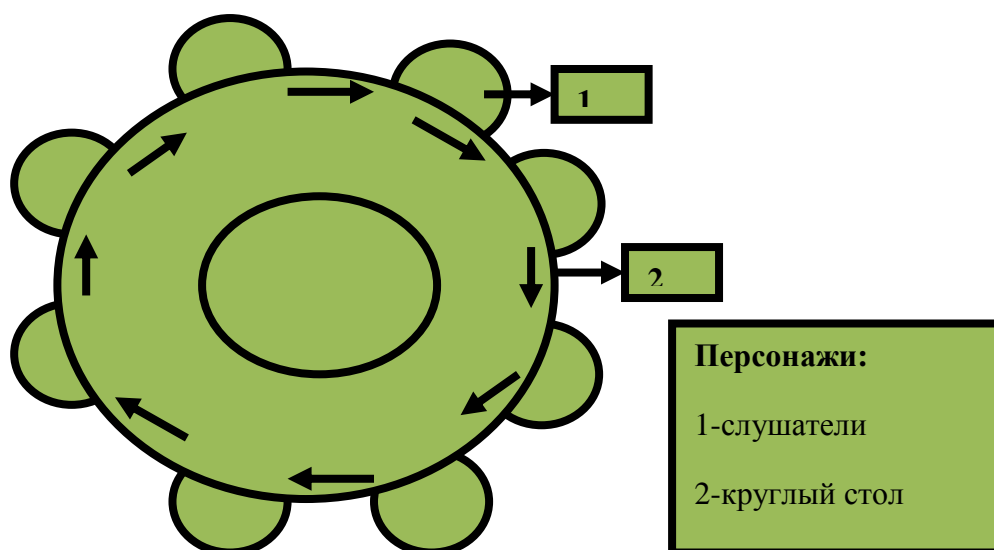
### **Этап рефлексии – подведения итогов**

Эксперты предлагают оценочные суждения по высказанным путям решения предлагаемых творческих заданий осуществляют сравнительный анализ предложенного пути решения с решениями других малых групп.

Преподаватель дает оценочное суждение и работе малых групп, по решению творческих заданий, и эффективности предложенных путей решения.



## Метод “Круглого стола”



На занятия «круглого стола» выносятся основные темы курса, усвоение которых определяет качество профессиональной подготовки; вопросы, наиболее трудные для понимания и усвоения. Такие темы обсуждаются коллективно, что обеспечивает активное участие каждого студента.

Большое значение имеет расположение студентов на таких занятиях. Поэтому лучше всего, чтобы студенты сидели в круговом расположении, что позволяет участника чувствовать себя равноправными. Отсюда и название данного метода «круглого стола».

Особенностью вузовского семинара-дискуссии является обсуждение студентами уже решенных в науке проблем.

Метод «круглого стола» включает в себя учебные семинары:

**Междисциплинарные.** На занятия выносятся тема, которую необходимо рассмотреть в различных аспектах: политическом, экономическом, научно-техническом, юридическом, нравственном и психологическом. На него также могут быть приглашены специалисты соответствующих профессии и педагоги данных дисциплин. Между студентами распределяются задания для подготовки сообщений по теме. Метод междисциплинарного семинара позволяет расширить кругозор студентов, приучает к комплексной оценке проблем, видеть межпредметные связи.

**Проблемные.** Перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данного раздела,

темы. Накануне студенты получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем. Метод проблемного семинара позволяет выявить уровень знаний студентов в данной области и сформировать стойкий интерес к изучаемому разделу учебного курса.

**Тематические.** Этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания студентов на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара студентам дается задание - выделить существенные стороны темы, или же преподаватель может это сделать сам в том случае, когда студенты затрудняются, проследить их связь с практикой общественной или трудовой деятельности. Тематический семинар углубляет знания студентов, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

**Ориентационные.** Предметом этих семинаров становятся новые аспекты известных тем или способов решения уже поставленных и изученных проблем, опубликованные официально материалы, указы, директивы и т.п. Например, Закон об образовании РУз, студентам предлагается высказать свои соображения, свое мнение, свою точку зрения по данной теме, возможные варианты исполнения данного закона. Метод ориентированных семинаров помогает подготовить к активному и продуктивному изучению нового материала, аспекта или проблемы.

**Системные.** Проводятся для более глубокого знакомства с разными проблемами, к которым имеет прямое или косвенное отношение изучаемой темы.

### **Метод “Дискуссий”**

**Цель дискуссии** – не столько в том, чтобы разрешить проблему, а скорее в том, чтобы углубить её, стимулировать творчество и выработать решение проблемы посредством активной совместной деятельности.

Посредством применения дискуссионных методов осуществляется решение следующих **задач**:

- осознание участниками своих мнений, суждений, оценок по обсуждаемому вопросу;
- выработка уважительного отношения к мнению, позиции оппонентов;
- развитие умения осуществлять конструктивную критику существующих точек зрения, включая точки зрения оппонентов;
- развитие умения формулировать вопросы и оценочные суждения, вести полемику;
- развитие умения работать в группе единомышленников;



- способность продуцировать множество решений;
- формирование навыка говорить кратко и по существу;
  - развитие умения выступать публично, отстаивая свою правоту.

**Дискуссионные методы** - вид групповых методов активного социально-психологического обучения, основанных на общении или организационной коммуникации участников в процессе решения ими учебно-профессиональных задач. Дискуссионные методы могут быть реализованы в виде диалога участников или групп участников, сократовской беседы, групповой дискуссии или ``круглого стола'', ``мозгового штурма'', анализа конкретной ситуации или других.

#### **Условия проведения дискуссии:**

- предметность дискуссии;
- наличие доброжелательной и открытой атмосферы взаимодействия;
- готовность участников слушать и слышать иные позиции, иные точки зрения;
- наличие достаточного объема информации по обсуждаемой проблеме;
- наличие возможности высказаться;
- развернутая, корректная аргументация своей позиции;
- наличие возможности задавать вопросы.

**Правила ведения и правила поведения** в процессе общения. Среди правил ведения дискуссии выделяются следующие:

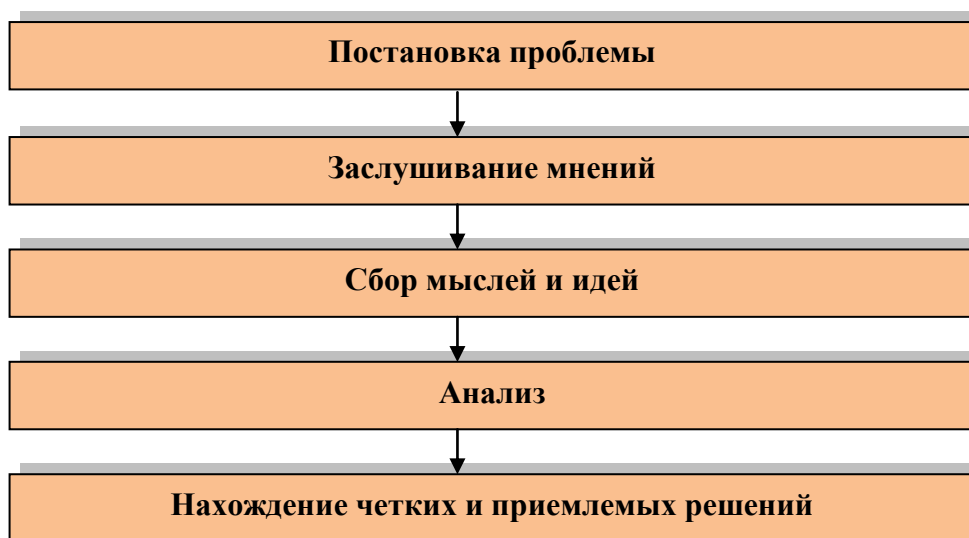
- выступления должны проходить организованно, каждый участник может выступать только с разрешения председательствующего (ведущего), недопустима перепалка между участниками;
- каждое высказывание должно быть подкреплено фактами;
- в обсуждении следует предоставить каждому участнику возможность высказаться;
- в ходе обсуждения недопустимо "переходить на личности", навешивать ярлыки, допускать уничижительные высказывания и т.п.

#### **Роль и позиция ведущего дискуссий**

- изучает интересы и возможности аудитории, определяет границы проблемного поля, в границах которого может развертываться обсуждение;
- формулирует название дискуссии, определяет будущий регламент работы и определяет задачи, которые должны быть решены участниками ее;
- регламентирует работу участников, осуществляет управление их когнитивной, коммуникативной и эмоциональной активностью;
- стимулирует развитие элементов коммуникативной компетентности участников дискуссии;

- контролирует степень напряженности отношений оппонентов и соблюдение ими правил ведения дискуссии;
- занимается профилактикой конфликтных ситуаций, возникающих по ходу дискуссии, при необходимости использует директивные приемы воздействия;
- мысленно фиксирует основные положения, высказанные участниками, отмечает поворотные моменты, выводящие обсуждение на новый уровень;
- резюмирует и подводит итоги обсуждения.

Вместе с тем позиция ведущего остается нейтральной. Он не имеет права высказывать свою точку зрения по обсуждаемой проблеме, выразить пристрастное отношение к кому-либо из участников, принимать чью-либо сторону, оказывая давление на присутствующих.



### **Метод “проблемных ситуаций”.**

#### ***Методические приемы создания проблемных ситуаций:***

- учитель подводит учеников к противоречию и предлагает им самим найти способ его решения;
- сталкивает противоречия практической деятельности;
- излагает различные точки зрения на один и тот же вопрос;
- предлагает классу рассмотреть явление с различных позиций;
- определяет проблемные теоретические и практические задания (например, исследовательские).

#### ***Условия успешной реализации:***

- построение оптимальной системы проблемных ситуаций и средств их создания (устного и письменного слова, мультимедиасредств);
- отбор и использование самых актуальных, сущностных задач (проблем);
- учет особенностей проблемных ситуаций в различных видах учебной работы;

- личностный подход и мастерство учителя, способного вызвать активную познавательную деятельность ребенка.

Уровень	Деятельность учителя	Деятельность слушателя	Задачи уровня
Проблемное изложение	Ставит проблему, выдвигает гипотезу, показывает путь ее доказательства, формулирует вывод	Мысленно следит за процессом творческого поиска и логикой доказательства	Формирование образца умственных действий в проблемной ситуации
Частично – поисковый	Конструирует общее задание, расчленяет его на вспомогательные, намечает план поиска, консультирует и	Самостоятельно осуществляет последующие этапы поиска решения по составленному плану при корректирующей роли педагога	Формирование элементарных умений и навыков поисковой деятельности
Исследовательский	Объявляет тему, постепенно подводит к необходимости пройти весь путь поиска: постановка проблемы, решение, выводы	Самостоятельно формулирует проблему, находит ее решение, делает выводы	Формирование навыков исследовательской, творческой деятельности

#### **Поисковые умения:**

- Учитывать и соотносить все данные в условии задачи между собой и с требованием задачи, выявлять их согласованность и противоречивость.
- Выявлять избыточные и недостающие данные.
- Соотносить шаги поиска решения между собой и с вопросом задачи.
- Доказывать каждый вывод.
- Стремиться к исчерпыванию всех возможных доказательств и определять их достаточность.
- Стремиться к исчерпыванию всех возможных выводов в соответствии с вопросом задачи.
- Проверять решение и его соответствие требованию задачи.

### **Метод “Концептуальная таблица”**

Прием "концептуальная таблица" особенно полезен, когда предполагается представление трех и более аспектов или вопросов. Таблица строится так: по горизонтали располагается то, что подлежит сравнению, а по

вертикали различные черты и свойства, по которым это сравнение происходит.

- Концептуальная таблица составляется для анализа проблемы
- Концептуальные таблицы используются для систематизации информации, выявления существенных признаков изучаемых явлений, событий
- Концептуальные таблицы представляют собой матрицу, составление которой дает возможность более четкого сравнительного анализа (если необходимо рассматривать каждый из изучаемых процессов, объектов или явлений более детально) или комплексной оценки (в том случае, когда рассматриваемые процессы, объекты, явления или события изучаются как составляющие единой проблемы, события, объекта, процесса или явления)
- Концептуальная таблица помогает наметить направления исследований

**Концептуальная таблица**

*По горизонтали располагается то, что подлежит сравнению, а по вертикали – различные черты и свойства*

<i>Объект сравнения</i>	<i>Линия сравнения</i>	<i>Линия сравнения</i>	<i>Линия сравнения</i>
<i>Персоналии или факты</i>			
<i>Персоналии или факты</i>			
<i>Персоналии или факты</i>			

### Метод “Т – схема”

**Т – схема.** Это универсальный графический организатор сравнительных двойных данных (да / нет, за / против), особенно удобный для представления контрастных, противоречащих и отличающихся по определенным критериям сведений.

Т-схемы позволяют на небольшой площади обзора поместить емкий смысловой материал. Особенно удобно использовать Т-схему для обобщения содержания модуля (укрупненной дидактической единицы). Задание на самостоятельную работу по составлению Т-схемы может служить хорошим стимулом для развития творческого мышления.

<b>+ (да, согласен, положительно)</b>	<b>- (нет, несогласен, отрицательно)</b>

# Материалы теоретических занятий

## **Лекция 1**

# **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

### **План:**

1. Основные понятия методики физического воспитания в дошкольном образовании.
2. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками
3. О единстве организма и окружающей среды
4. Методы исследования в теории физического воспитания

В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

Цель физического воспитания ребенка — это подготовка к жизни, труду, защите Отечества.

Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность,

двигательная деятельность, спорт. Уяснение этих понятий позволит студентам осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять практические задания.

Остановимся на определении каждого из этих понятий. **Физическое развитие** — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие).

В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.). Во избежание терминологической путаницы Л.П.Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития [1, с.7].

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Физическое совершенство выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения здоровья.



Критерии физического совершенства имеют конкретно-исторический характер. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования

общества.

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. То или иное заболевание человека — расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела.

С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие телесной культуры психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья.

Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием. **Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

**Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

**Физические упражнения** — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения Двигательного действия.

**Двигательная деятельность** — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с

имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т.е. необходимо постоянно обогащать наследственно predetermined энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Как дитя природы человек живет и развивается благодаря потребности в движении. Эта потребность у него социально направлена системой воспитания. Таким образом, двигательная активность носит биосоциальный характер.

**Спорт** — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Понятия теории и методики физического воспитания, их содержание, возникшее в разные исторические эпохи развития общества, постоянно совершенствуются, углубляются, уточняются по мере развития науки.

## **СВЯЗЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ДРУГИМИ НАУКАМИ**

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология).

Другие науки (медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и

представляет собой систему педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера — общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детской, возрастной, социальной психологией, философией и др.

Она опирается также на медико-биологические и естественнонаучные дисциплины — физиологию, биомеханику физических упражнений, анатомию, педиатрию, нейропсихологию, гигиену, медико-педагогический контроль и др.

Благодаря комплексному использованию смежных наук появились возможности изучения социальных закономерностей развития и организации физической культуры, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявлены закономерности формирования двигательных умений и навыков, определены законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия.

Дисциплины медико-педагогического и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка — это основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

**Методологической основой** предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

**Естественно-научную и психолого-педагогическую основу** этой теории составляет учение И.М.Сеченова и И.П.Павлова о высшей нервной

деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания.

Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется на И.М.Сеченова, И.П.Павлова, их учеников и последователей — Н.И.Красногорского, Н.И.Касаткина, Н.М.Щелованова и др.

Работы психологов Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, А. В. Запорожца свидетельствуют, что ни одно из качеств человеческой психики — воля, память, мышление, творчество и др., не даны ребенку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные двигательные действия и движения.

Предоставленный самому себе ребенок никогда не встанет на ноги и не пойдет. Даже этому его приходится учить. От рождения движения не являются свойствами человеческой личности, человеческой жизнедеятельности. Они могут сделаться таковыми только в процессе их человеческого, социально-исторически запрограммированного способа употребления.

По мере того как органы тела индивида превращаются в органы человеческой жизнедеятельности, возникает и личность как «индивидуальная совокупность человечески-функциональных органов». В этом смысле возникновение личности представляет собой процесс преобразования

биологически заданного материала силами социальной действительности, существующей вовне и совершенно независимо от этого материала [3, с.33].

Таким образом, человек как биосоциальное существо — единственное живое создание, познающее и преобразующее не только окружающую среду, но и себя самого.

Экспериментальное доказательство И. М. Сеченовым и И. П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М.Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение.

Согласно психологической теории, действие является квинтэссенцией деятельного подхода к развитию личности [4]. На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию собственных движений указывали также такие ученые, как А.А.Ухтомский, Н.А.Бернштейн, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн.

Таким образом, подчеркнем еще раз, специфику произвольного действия составляет его осознание. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и точным (исследования Н.Д.Гордеевой, О.И.Кокаревой [5]). Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы.

Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

## **О ЕДИНСТВЕ ОРГАНИЗМА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабливается к внеутробному существованию. Он осваивает основные законы жизни. Взаимодействуя с внешней средой, ребенок постепенно приобретает способность к гармонии с ней, и это рассматривается И.П.Павловым как основной закон жизни.

Учитывая потенциальные возможности ребенка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

Способы индивидуального приобщения ребенка к жизни охватывают естественные и выработанные специально в системе воспитания средства психофизического развития. Они направлены на всестороннее расширение функциональных возможностей организма.

С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. При этом учитываются и погодные условия. Солнце, воздух и вода используются для повышения жизнестойкости организма. Закаливание и физические упражнения расширяют функциональные возможности организма ребенка, оказывают тренирующее воздействие на развитие мозга, высшей нервной деятельности, опорно-двигательного аппарата и личностных качеств, способствуя индивидуальному приспособлению к внешней среде, помогая общению со сверстниками и взрослыми людьми.

Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов.

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от организации социальных условий его пребывания: детского учреждения или родительского дома. Двигательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной деятельности.

В процессе воспитания формируется условная рефлекторная связь при взаимодействии первой и второй сигнальной систем. При этом второсигнальные раздражители оказывают влияние как на физиологические, так и на психологические процессы. Индивидуальному приспособлению ребенка к окружающей социальной среде способствуют различные навыки, привычки, режим жизни, культура поведения, осознанное отношение к окружающей жизни, гармоничное развитие его личности.

Человеческая индивидуальность проявляется с раннего детства. Многие основы этой индивидуальности определяются особенностями нервной системы, врожденными и унаследованными, возрастными и приобретенными. Поэтому верно говорят, что воспитание начинается с уважения к ребенку.



Огромную роль в развитии ребенка играют особенности его нервной системы. Именно изменениями в нервной системе обусловлено его духовное развитие. Л.С.Выготский подчеркивал, что развитие ребенка есть единый, но не однородный, целостный, но не гомогенный процесс.

Понимание сути структурно-функциональных изменений в «созревающей» нервной системе помогает разобраться во многих нервно-психических особенностях ребенка на разных этапах его развития. Знание возрастных закономерностей «работы» центральной нервной системы позволяет оценить возможности и резервы нервно-психической активности ребенка и тем самым предупредить нервные перегрузки. Ориентация в принципах деятельности нервной системы помогает определить степень соответствия нервно-психического развития возрастным показателям, выявить отстающего ребенка и разобраться в причинах этого отставания. Не менее важно правильно выстраивать воспитательно-образовательный процесс с ребенком, который опережает средний уровень развития.

Таким образом, учитывая потенциальные возможности организма, органические предпосылки и особенности нервной системы, необходимо правильно организовать процесс физического воспитания. Исходя из врожденных особенностей нервной системы ребенка и роли внешних воздействий на ее формирование, обеспечивается оптимальный режим (полноценный сон, дозировка занятий, двигательная активность, время пребывания на воздухе, система закаливания).

Особое значение имеет микроклимат группы, эмоционально-положительная обстановка в ней, знание типологических особенностей каждого ребенка.

Определение особенностей нервной системы с целью отбора методов индивидуального руководства требует подробных сведений о ребенке от внутриутробного развития, с момента рождения до начала посещения дошкольного учреждения. Также важно выяснить состояние его здоровья, перенесенные болезни, с какого времени он начал держать головку,

манипулировать рукой, ползать, ходить, говорить и т.д.; условия семейной обстановки, интересы, привязанности, любимые занятия ребенка. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма. Физическая культура как творческая деятельность, не ограничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной деятельности, в конечном счете содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел. Забота о физической культуре ребенка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества.

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Теория и методика физического воспитания как интеграционная наука включает широкий круг проблем, изучение которых связано с достижением смежных наук.

В исследованиях по теории и методике физического воспитания используются как специальные методы, так и методы смежных наук — социологии, психологии, нейропсихологии, физиологии, спортивной метрологии, врачебного контроля и т.д.

Исследование начинается с краткого введения, в котором раскрывается актуальность проблемы, цель, научная новизна и практическая значимость исследования, его предмет и объект, гипотеза и задачи эксперимента.

Метод изучения и обобщения передового педагогического опыта основан на изучении и осмыслении теоретической и научно-практической литературы. Обобщение и анализ литературных источников позволяют глубже понять проблему физического воспитания. Наиболее широко применяются методы педагогического исследования, которые рассмотрим подробнее.

### **Наблюдение**

Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности детей, анализе деятельности педагога. Сущность наблюдения заключается в познании педагогического процесса.

Наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. В процессе наблюдения рекомендуется использовать разнообразные методы регистрации наблюдаемого: видео, аудиозаписи, фото и киносъемка и т.д.<sup>1</sup>

Учитываются параметры движения, функционального состояния организма, хронометраж отдельных видов деятельности. Например: измеряются показатели психофизических качеств, физической подготовленности; проводится измерение: жизненной емкости легких посредством спирометрии; мышечной силы рук — ручным динамометром; временных показателей по отдельным частям тела при выполнении различных форм организации двигательной деятельности — секундомером и т.д. Таким образом, в теории физического воспитания используются инструментальные и безинструментальные средства измерений разных физиологических и психофизиологических состояний.

Результаты наблюдений заносятся в дневник, протокол, матричную запись или журнал. В записи данных наблюдений фиксируются время, место, количество участников, качество наблюдения.

В качестве метода исследования используется беседа, позволяющая изучить личность детей, педагогов. В основу беседы должна быть поставлена цель исследования, для этого важно продумать и правильно поставить вопросы в беседе. Например, если педагог спросит ребенка, *как* дети побегут в рассыпную по залу, он ответит: «Красиво, ровно, прямо», т.е. выделит качественные параметры движения.

Если спросить ребенка, *где* дети побегут в рассыпную по залу, то он ответит: «Там, где никого нет поблизости, чтобы не столкнуться с другим ребенком».

Результаты беседы лучше фиксировать на магнитофоне с последующим анализом записей. Возможна стенография беседы помощником (воспитателем или кем-то из сотрудников дошкольного учреждения). Результаты беседы могут быть представлены таблицами. Возможна математическая обработка ее результатов. **Анкета как метод исследования** В теории и методике физического воспитания широко используется анкетирование. Анкета состоит из специально подобранных вопросов и возможных стандартных вариантов ответов. При подведении итогов анкетирования используется метод математической статистики. **Изучение документации и продуктов деятельности** Этот метод широко используется в исследованиях по физическому воспитанию. Изучается документация, система планирования и учета разнообразных форм двигательной деятельности. Изучаются данные физического развития, физической подготовленности, техники выполнения тех или иных движений ребенком и т.д.

### **Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент — организованная деятельность педагога-исследователя и детей с заранее поставленными исследовательскими целями.

Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, продуманности системы и серьезного осмысления поставленных задач.

Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи.

В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте — разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методика, которые проверяются на практике.

В заключительной, или итоговой, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

#### **Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте определение науке «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».
2. Определите основные понятия предмета.
3. Покажите связь физической культуры и физического воспитания.
4. С какими науками связана теория и методика физического воспитания?
5. В чем состоит единство организма ребенка и окружающей среды?
6. Перечислите методы педагогического исследования в теории физи-

ческого воспитания и развития ребенка.

7. В чем состоит сущность педагогического эксперимента?

### **Литература**

1 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.

2 Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

3 Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).

4 Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 3 изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.

5 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.

6 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368 с.

7 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: «Академия», 2000. – 176 с.

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

### **Лекция 2**

#### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА, ЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СПЕЦИФИКА**

## **План:**

1. Подвижная игра, ее определение и специфика
2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания
3. Теория подвижных игр
4. Классификация игр
5. Методика проведения подвижных игр
6. Спортивные игры для дошкольников

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на *сигнал* «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые. Так, в созданной П.Ф.Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей

«идеально-нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М.Александр, В.Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в



которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малыш прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-

разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения. В этих играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует выбросу эндерфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий Педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений,

кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф.Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В.Гориневского, Е.А.Аркина, В.Н.Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, Прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и

действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие Мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

## **ТЕОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е. А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии и жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх<sup>1</sup>.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е.А.Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры с мячом, в кости и т.д.

Справедливо также мнение Н.С.Воловик о том, что назначение древних игр — не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д. Б. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с

характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры».

В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности.

Уже в наиболее ранних этнографических и географических описаниях русских путешественников имеются указания на приучение маленьких детей к выполнению трудовых обязанностей и включение их в производительный труд взрослых. Так, Г. Новицкий в описании остяцкого народа (относящемся к 1715 г.) писал, что во всех играх общим являлись ловля птиц, рыбы, охота на зверя. Дети, чтобы прокормиться, учились стрелять из лука, ловить птиц и рыбу.

Занятость матерей и раннее включение детей в труд взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало резкой грани между взрослыми и детьми, и дети очень рано становились действительно самостоятельными. Это подчеркивают почти все исследователи. При усложнении средств и способов труда и при его перераспределении происходило естественное изменение участия детей в различных видах труда. Дети перестали принимать непосредственное участие в сложных и недоступных для них формах трудовой деятельности. За младшими детьми оставались только некоторые области хозяйственно-бытового труда и наиболее простые формы производственной деятельности.

В отношении наиболее важных, но недоступных для детей областей труда перед ними ставится задача возможно более раннего овладения сложными орудиями такого труда. Возникают уменьшенные орудия труда, специально приспособленные к детским возможностям, с которыми дети упражняются в условиях, приближающихся к условиям реальной

деятельности взрослых, но не тождественных с ними. Орудия зависели от того, какая отрасль труда являлась основной в данном обществе.

Например, А.Н.Рейнсон-Правин писал, что совсем крошечные «кукольные» лыжи в игрушках детей народов Севера очень редко можно встретить. В них нет надобности, поскольку ребенок получает лыжи сразу, как только научится ходить. Детские лыжи считаются лучшей игрушкой ребят. Дети устраивают лыжные состязания, на лыжах проводятся многие охотничьи игры. Матери украшают лыжи мелким узором, даже окрашивают их.

Здесь следует согласиться с предположениями Д.Б.Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, удочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы употребления этих орудий труда, и взрослые научают их этому.

Дети учатся накидывать аркан или стрелять из лука сначала на неподвижном предмете, затем постепенно переходят на стрельбу по движущимся целям и лишь после этого переходят к охоте на птиц и зверьков и т.д. Овладевая способами использования орудий труда и приобретая при этом необходимые для участия в труде взрослых способности, дети постепенно включаются в производительный труд взрослых. Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность ситуации, в которой происходит упражнение. Пенек, торчащий на поляне, не настоящий зверь, а цель, в которую стреляет мальчик, не настоящая птица. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и отождествляет себя со взрослым охотником, со своим отцом или



старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно могут содержаться элементы игры.

Требования, которые ставит перед детьми общество в отношении овладения и употребления необходимыми, например, будущему охотнику, скотоводу, рыболову или земледельцу, навыками приводят к целостной системе упражнений. Именно на этой основе создается почва для различного рода соревнований. В содержании этих соревнований между взрослыми и детьми нет никакой принципиальной разницы. На тождественность действий взрослых и детей в играх с соревнованиями или спортивных подвижных играх с правилами указывает целый ряд авторов. Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филитисом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Гутс-Мутсом, Лацарусом и Шаллером. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни. Игра — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Н.Филитис отмечает, что Гутс-Мутс допустил ошибку, которая часто делается взрослыми, когда они судят о детской игре: психика взрослого сложившегося организма переносится на психику развивающегося организма ребенка. Если мы часто наблюдаем, что взрослый играет после работы, то, с другой стороны, мы ежедневно видим здоровых, только что отдохнувших после продолжительного сна детей, которые играют, полные сил, не нуждаясь ни в каком отдыхе.

Нельзя не согласиться с Н.Филитисом, что как ни остроумна эта теория сама по себе, но и она не объясняет нам игр во всем их объеме. Опять присмотримся к играм детей, которые могут без перерыва предаваться им до полного изнеможения. Кажется, что у ребенка уже нет сил; он еле-еле двигается, но все-таки напрягает последние усилия, чтобы продолжать игру; он только что хворал, был прикован болезнью к постели, но как только

получил возможность свободно передвигаться, тотчас же принимается за игру. В этих случаях следует отметить, что ребенок упражняет игрою накопленные силы. Можно согласиться с Н.Филитисом, что эта теория недостаточно полно объясняет происхождение игры.

Согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Если наблюдать за играми молодых животных и за играми детей, то этот факт выступает с полной ясностью: игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств — особенно зрения, — а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, частой мышления. Детство длится до тех пор, пока мы не будем вполне готовы для того, чтобы самостоятельно вести борьбу за существование, и если это подготовка, это развитие всех физических и психических сил осуществляется с помощью игр, то играм принадлежит не только очень важное, но и Центральное место... Гросс справедливо характеризует свою теорию игры как темологическую.

Следует рассмотреть также размышления о появлении подвижной игры П. Ф. Каптерева: прежде всего нужно помнить, что игра — явление весьма широкое; играют не только дети, но и взрослые; Играют не только люди, но и животные. Молодые животные — щенки, котята, медвежата — так же страстно любят игру, как и наши дети: она доставляет им не менее удовольствия, чем детям.

П. Ф. Каптерев полагает, что вся деятельность людей вытекает из источников двух родов: естественно-органических и социально-культурных. Человек — сложный организм, состоящий из многих органов со своеобразными отправлениями. Каждый орган требует соответственной деятельности. Неудовлетворение этого требования влечет за собой расстройство и разрушение всего организма. Естественные запросы деятельности человека просты и удовлетворяются сравнительно легко, но социально-культурные потребности сложны и удовлетворяются с трудом. Так, например, органический запрос на пищу и питье, а вместе с тем и на дея-

тельность сравнительно невелик и оставляет неизрасходованными много сил. Однако социально-культурные потребности по отношению к тем же предметам весьма значительны и требуют от человека изнуряющего труда, не оставляя ему ни времени, ни энергии для приятной деятельности.

Дети гораздо больше живут естественно-органическими потребностями, чем социально-культурными. К последним их приучают путем воспитания. Предоставленные же самим себе, дети охотно сбрасывают с себя культурную оболочку и становятся ближе к природе. Самое удовлетворение органических потребностей и запросов бывает у детей очень легким, поскольку они, как правило, обеспечиваются своими родителями всем необходимым. До совершеннолетия дети должны быть обеспечены во всех своих потребностях, иначе они не могут нормально развиваться. В результате у детей остается масса свободных сил и энергии, которая не расходуется на труд по удовлетворению потребностей. Эти силы и энергия требуют выхода, побуждают к деятельности, вызывают разнообразные упражнения. Эта детская деятельность носит характер игры, т.е. непосредственно приятной деятельности.

Воспитательная и художественная ценности подвижной игры сохранились до настоящего времени.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они — закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно.

П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

Идеи П.Ф.Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками (В.В.Гориневским, Е.А.Аркиным).

В.В.Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка. Серьезные требования В.В.Гориневский предъявлял воспитательной ценности сюжета игры, методике ее проведения. Он требовал от воспитателя эмоциональности, эстетики движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. В.В.Гориневский важное значение придавал воспитанию выразительности и грациозности движений ребенка в игре. Он считал целесообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям. При этом исключал азарт, возбуждение, недоброжелательность детей друг к другу. При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнование, по мнению В.В.Гориневского, может быть использовано в целях воспитания у детей положительных моральных качеств, чтобы пробудить в них интерес к игре и эмоциональный настрой.

Е. А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовлетворение.

Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу,

психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

Значительную роль в результативности игры Е. А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре.

Итак, на основе анализа научно-методической литературы, посвященной игре, можно сделать следующие выводы:

1. Истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого.

2. Игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни, к труду.

3. Игры возникали с целью проверки готовности к жизни (обряд инициации).

4. Игры создавались с целью развития и совершенствования основных видов движения.

В создание теории игры значительный вклад внесли ведущие русские педагоги и психологи. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д. Б. Элькониным, А. А. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Н.Н.Поддъяковым и др.

В разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы А. И. Быковой, М.Конторо-вич, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Л.В.Артамоновой и др.

Исследования, проведенные Л.М.Коровиной, установили эффективность использования подвижной игры для ребенка пяти лет, методов соревнований и творческих заданий. О целесообразности обучения детей старшего дошкольного возраста основным движениям на этапе их совершенствования свидетельствуют исследования М.В.Потехина. Эффективность формирования ориентировки в пространстве у детей старшего возраста в подвижных играх; обучение в игре безопасному

передвижению по улицам; творчество, выразительность и красота движений нашли свое выражение в педагогическом опыте Э.Я.Степаненковой. О формировании самоорганизации у дошкольников в подвижной игре и целесообразности развития основных движений в подвижных играх у детей младшего возраста сообщают Н.В.Полтавцева и Е.А.Тимофеева. Подвижной игре посвящены статьи, книги, отражающие современные подходы к ней (Е. А. Сагайдачная, Т. С.Яковлева, М. А. Рунова и др.).

### **КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР**

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры *и* бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

*Сюжетные подвижные игры* отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

*Несюжетные подвижные игры* содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза рогатая» и др.). •

Спортивные игры, по данным М. П. Голощекиной, Э.И.Адашкявичене и др., целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое Педагогическое руководство ею.

Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А. Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е. А.Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.

Опыт Н.Н.Кильпио, Н.Г.Кожевниковой, В.И.Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно



со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится ИГРОВАЯ цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей\*воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры Воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет Правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит

мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества

ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требования к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

### **Проведение подвижных игр в разных возрастных группах**

Игровая деятельность возникает уже в преддошкольном возрасте. Для того чтобы игра малышей была полноценной, необходимо создавать для них педагогически целесообразную внешнюю обстановку, правильно подбирать игрушки. Дети второго года жизни очень подвижны. Для удовлетворения их потребности в движении необходимо иметь горку, скамейки, ящики и другие пособия. Детям должно быть предоставлено достаточно места, чтобы бегать, подниматься на ступеньки, сползать по скату горки и т.д., играть в прятки, догонялки.

В играх детей старше полутора лет можно заметить признаки подражания взрослым. Учитывая это, воспитатель вовлекает детей в игры с помощью игрушки, старается разбудить в них интерес эмоциональным образным объяснением. В младших группах наиболее часто используются сюжетные игры и простейшие несюжетные игры типа «ловишек», а также игры-забавы.

Малышей привлекает в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т.д. Важно научить ребенка действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Успех проведения игры в младшей группе зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, дать образцы движений. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам или поручает наиболее активному ребенку, иногда готовит к этому кого-то из старших групп. Важно помнить, что водящий только делает вид, что ловит детей: этот педагогический прием используется для того, чтобы не испугать детей и чтобы у них не пропал интерес к игре.

При проведении сюжетных игр рекомендуется пользоваться методикой, которая обращена к воображению ребенка. С этой целью используют образные возможности сюжетного рассказа.

Приведем образец рассказа к игре «Воробушки и автомобиль».

Дети садятся на стульчики и воспитатель начинает рассказывать: «Жили-были маленькие серенькие воробушки. В ясный солнечный день они летали по саду и искали насекомых или зернышки. Они подлетали к лужице,

пили водичку и снова улетали. Однажды вдруг появился большой красный автомобиль и загудел "би-би-би". Воробушки испугались и улетели в свои гнездышки. Давайте поиграем в такую игру. Вы будете маленькие воробушки. Стульчики будут вашими гнездышками, а я буду автомобиль. Воробушки, вылетайте! А как только автомобиль загудит "би-би-би", все воробушки должны лететь в гнездышки».

Такое объяснение занимает меньше минуты. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя роль и воробушка и автомобиля. Малыши не замечают такого перевоплощения. Они с удовольствием входят в образ, иногда дополняют его отдельными действиями: клюют зернышки и приговаривают «клю-клю», пьют водичку и попискивают «пи-пи».

Педагог следит за образным выполнением детьми действий, напоминает, чтобы они использовали всю площадку, летали красиво, эмоционально имитировали движения, действовали по возможности по сигналу. Проводя игру, необходимо постоянно напоминать детям об игровом образе. Значительно оживляют игру различные атрибуты: головные уборы с изображением птичек, руль автомобиля и т.д. При последующем проведении игры детям предлагают новые варианты: воробушки возвращаются в свои гнездышки, влезают на скамейку (салятся на провода) и т.д. К концу года роль автомобиля можно поручить наиболее активному ребенку.

Для младшей группы рекомендуются игры с текстом. При проведении таких игр, как «Заяц», «Поезд» и др., воспитатель выразительно читает текст, иллюстрируя его соответствующими движениями. Такие игры воспитывают у детей чувство ритма. Дети, слушая воспитателя, стараются подражать его движениям.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, метания, высота прыжков; подбирает игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. В этой группе воспитатель уже распределяет роли

среди детей. Роль Водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться. Если же ребенку не по силам четко выполнить задание, Нон может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, формирует честность, Справедливость. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры — «Найди себе пару», «Чье звено скорее соберется?» и т.д.

Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания. Воображение ребенка 5-го года жизни носит воссоздающий характер, поэтому воспитатель должен все время направлять его развитие. В этом отношении велика роль образного сюжетного рассказа. Например, можно предложить детям игру «Козлята и волк».

Воспитатель рассказывает: «Жила-была мама-коза с крутыми рогами, ласковыми и добрыми глазами, гладкой серой шерсткой. У козы были маленькие козлята. Мама любила своих козлят, играла с ними. Козлята весело бегали, прыгали по двору. Когда мама уходила пощипать травку, она наказывала детям сидеть в домике и никому дверь не открывать, особенно злому волку. "Когда я вернусь, то постучу в дверь и спою песенку: Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молока принесла". Огромный серый волк очень хотел поймать маленьких Козлят. Он подслушал песенку мамы-козы и решил обмануть козлят. Только мама-коза за порог, а серый волк тут как тут. Стучит он в дверь и приговаривает грубым голосом: "Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла". Спел он песенку и ждет. А козлята услышали грубый голос и догадались, что это волк. "Слышим, слышим, — закричали они, — не мамин голосок, уходи, злой волк, не откроем тебе дверь!" Так и ушел волк обратно в лес. А тут и мама пришла и запела

ласковым, нежным голосом: "Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла". Открыли козлята дверь маме. Рассказали, что приходил серый волк, но они его в дом не пустили. Мама похвалила послушных детей, потом напоила их молоком. И стали они на дворе бегать, прыгать и играть».

Педагог берет на себя роль мамы-козы, выбирает из числа детей волка, а остальные дети изображают козлят.

Воспитатель напоминает детям, что «открывать дверь маме» можно только после того, как прозвучат последние слова песенки.

Такое объяснение сюжета не занимает более полутора минут, Не снижает двигательную активность детей, моторную плотность игры. Вместе с тем увлеченность детей игрой дает возможность решать воспитательные задачи в комплексе.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2—3 ребенка. По мере овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве,

проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков.

Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий.

При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Каждый играющий должен знать свою задачу и в соответствии с ней исполнять воображаемую роль в предполагаемой ситуации.

Вхождение в роль формирует у детей способность представить себя на месте другого, мысленно перевоплотиться в него, позволяет ему испытать чувства, которые в обыденных жизненных ситуациях могут быть недоступны. Так, в игре «Пожарные на учении» дети представляют себя смелыми, ловкими, отважными людьми, не боящимися трудностей, готовыми пожертвовать собой ради спасения других.



Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений.

Таким образом, подвижная игра является естественной формой социального самовыражения личности и творческого освоения мира.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Рыбка», «Снегоочиститель» и др.).

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», воспитатель предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалят», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем воспитатель усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого воспитатель предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные. Например, дети решили, что «морозам» будет труднее «заморозить» спортсменов, поэтому во время перебежек дети имитируют движения лыжников, конькобежцев.

Используя метод творческих заданий, воспитатель постепенно подводит детей к придумыванию подвижных игр и самостоятельной их организации.

Например, Дима Е., шести лет, побывав летом вместе с родителями в альпинистском лагере, придя в детский сад, предложил новую игру, которую назвал «Альпинисты». Интересно, что начал он объяснение игры с сюжетного рассказа:

«На огромной территории нашей Родины есть глубокие реки и озера, безводные пустыни, широкие равнины и высокие горы. Горы упираются своими вершинами в небо. У подножья гор летом стелится трава. А на вершинах в это время белеют снеговые шапки, которые не тают даже в сильную жару, потому что наверху очень холодно.

Чтобы подняться к "вершине", надо пройти по узким горным тропинкам (скамейки), пролезть в пещеру (поставленные в ряд дуги), перепрыгнуть через трещины в скале (перепрыгнуть через веревку) и, наконец, забраться на вершину (залезть на гимнастическую лестницу). Победит та группа, которая первой покорит вершину».

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил. Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать.

В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию

индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

### **НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Воспитательное значение народных подвижных игр огромно. К.Д.Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.

К.Д.Ушинский также считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство.

По мнению А.П.Усовой, игры, которые дети заимствуют друг от друга, младшее поколение от более старшего, созданы народом, так же, как и народные песни, сказки.

Именно по этому признаку они и называются народными.

На огромное воспитательное значение народных подвижных игр указывали все, кто так или иначе сталкивался с ними в своей научной и педагогической деятельности.

Оздоровляющее, гигиеническое значение игры зависит еще от одного фактора, на значение которого непременно указывали все выдающиеся педагоги и философы, начиная с Платона, — это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.

П. Ф. Лесгафт указывал, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Он считал подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Одним из первых П. Ф. Лесгафт предложил использовать подвижные игры в воспитании детей. Известны его слова: «Мы

должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой». В игре надо «научить их сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию»

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

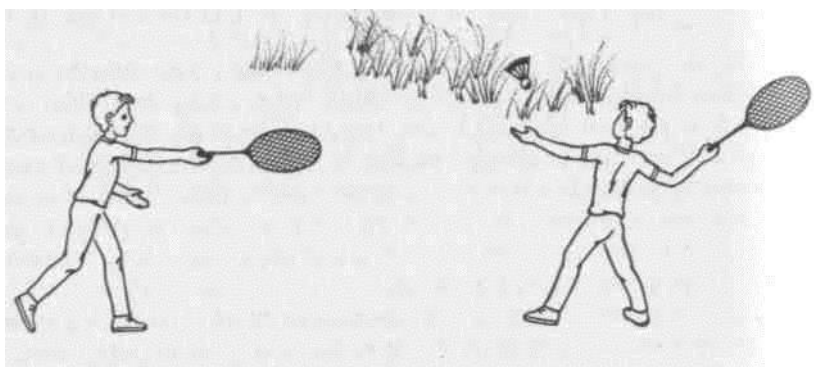
Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

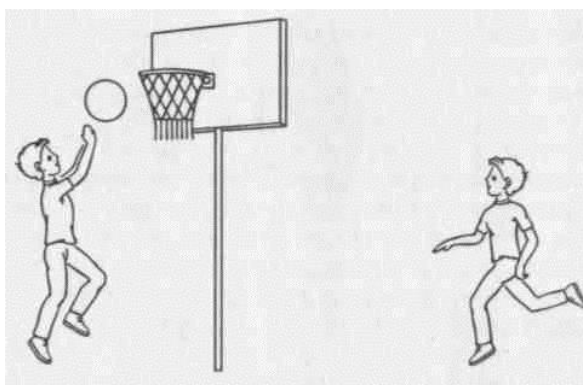
**Бадминтон** (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть

на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой.

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебросил его через сетку), то другой получает очко.



*Баскетбол* — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.



Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча;

ведение мяча;

2)бросание мяча в корзину.

### **Техника перемещения**

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

**Теннис** — спортивная игра. Она ведется ударами ракетки по большому резиновому мячу массой 56,7—58,5 г, диаметром 6,35 — 6,67 см. Площадка для игры имеет длину 23,77 м и ширину 10,97 м, для одиночной игры размер площадки 8,23 м при длине 23,77 м. Грунт для площадки выбирают глино-песчаный или асфальтовое, деревянное, травяное покрытия. Сущность игры заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, перебрасывают мяч через сетку, стараясь направить его так, чтобы противник не смог отразить мяч.

Способ держания ракетки — хватка. Хватка во многом определяет стиль игры теннисистов, но еще в большей степени — качество выполнения ударов. Теннисисты используют главным образом три хватки — универсальную, хватку для ударов справа и хватку для ударов слева.

Стойка теннисиста — это положение, из которого можно наиболее эффективно подготавливаться к удару и перемещаться по площадке к мячу. В стойке — слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, масса тела на ногах, ракетка в правой/левой руке, левая/правая рука поддерживает за шейку ракетку, головка обращена в сторону сетки.

**Настольный теннис.** Для игры в настольный теннис делают столы: для средней группы высотой 65 см, длиной 230 см и шириной 100 см; для

старшей и подготовительной групп размеры стола соответственно — 68, 250, 130 см. Для метаний и игр с мячом на площадке строят вертикальные и горизонтальные цели — это металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Они используются и для метаний и пролезания, и для различных игр. Для метаний также используется установленная на площадке модель ракеты — дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком, стараясь, чтобы они перелетали через кольца и вылетали с противоположной стороны. Ракета используется и для упражнений в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр.

Упражнения:

1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.

2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.

3. Разрешается брать мяч не только с воздуха, но и от пола, направляя его на стол также с отскоком от стола партнеру.

Затем дети выполняют упражнения вдоль теннисного стола без сетки (одновременно занимаются 4—5 пар).

4. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

5. Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его отражает.

6. Розыгрыш мяча без сети по правилам игры на два отскока от стола — на своей половине, затем на половине партнера — только потом игрок его отражает.

Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

**Кегли** (нем. Kegel) — спортивная игра, цель которой сбить меньшим количеством шаров, пускаемых руками, большее число фигур-кеглей, установленных на площадке в определенном порядке.

В дошкольном учреждении в постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладеют навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Врачебно-педагогический контроль показывает, что при быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы. Особенно большое внимание игры с мячом оказывают на воспитание быстроты реакции, ловкость, подвижность и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшей любовью (особенно у мальчиков) пользуется игра в городки, а также игры с мячом типа баскетбол, бадминтон, малый теннис.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение подвижной игры.
2. В чем состоит специфика подвижной игры?
3. Охарактеризуйте подвижную игру как средство гармоничного развития ребенка.
4. | 4. Какова роль подвижной игры в физическом воспитании ребенка?
5. Назовите имена ученых, участвовавших в разработке методики проведения подвижных игр.
6. 9. Как следует проводить подвижные игры в разных возрастных группах?
7. Каково воспитательное значение народных подвижных игр?



8. Перечислите основные спортивные игры для детей дошкольного возраста.

### **Литература:**

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368 с.
2. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: «Академия», 2000. – 176 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.
4. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2 т. - Т. 1 - М., 1951; Т. 2 - М, 1952.

### **Лекция 3**

#### **Организация и значение занятий по физическому воспитанию.**

##### **План:**

1. Физкультурные занятия дошкольников.
2. Методика проведения физкультурных занятий.
3. Подготовка дошкольников к выполнению обязанностей дежурных на физкультурных занятиях
4. Психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для

усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость — это двойная радость.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50-е годы XX в. Первоначально занятия с использованием физических упражнений получили название занятия гимнастикой и подвижными играми (Е. Г. Леви-Гориневская, Н. И. Кильпио). Это название определяло содержание двигательных действий, которые включались в занятия, оно ограничивалось подвижными играми и использованием физических упражнений, входящих в основную гимнастику (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился. Была доказана целесообразность и полезность включения в работу с детьми спортивных видов физических

упражнений: плавания, обучения ходьбе на лыжах, катания на коньках; предусматривалось включение в обучение элементов спортивных игр: баскетбола, тенниса, бадминтона и т.д. Это содержание было значительно шире названия занятия по обучению движениями, оно стало именоваться занятием физическими упражнениями.

В 70-е годы XX столетия исследования А. В. Кенеман и Г. П. Лесковой убедительно доказали, что в ходе обучения физическим упражнениям важно давать детям знания о технике выполнения движений, чтобы формирование двигательных умений и навыков осуществлялось не только через большое количество повторений, а влияло на быстроту усвоения движений через реализацию принципа осознанности в обучении. Тем самым был поставлен вопрос не только о формировании двигательных навыков, но и о приобщении дошкольников к физической культуре общества. В связи с этим данные занятия получили название физкультурных, предусматривающих передачу дошкольникам общественно-исторического опыта, культуры выполнения движений, выработанной человечеством.

#### Схема построения физкультурного занятия и ее обоснование

С самого начала в разработке схемы построения физкультурного занятия были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений в сравнении с занятиями по другим областям знаний, например, на занятиях по математике, развитию речи и др.

Самый сложный материал для усвоения предлагается в самом начале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты различные мышечные группы, постепенно подведены к увеличению физиологической нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, т.е. основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гимнастикой и подвижными играми, разработанной Е.Г.Леви-Гориневской. Она предлагала выделить три части: вводную, основную, заключительную. В методических разработках для воспитателей и в практике работы детского сада утвердилась эта трехчастная структура. В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи. Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений.

Однако в 70-х годах Д.В.Хухлаева предлагает в структуре физкультурных занятий выделять 4 части: вводную, подготовительную, основную, заключительную, т.е. строить занятие в детском саду по типу урока в школе.

В настоящее время авторы учебников и методических пособий предлагают разные схемы построения занятия, рассмотрим некоторые из них.

В учебнике А. В. Кенеман предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. Она объединяет первые две части физкультурного занятия предложенной Д.В.Хухлаевой структуры. Изменение в структуре связано с тем, что готовить к усвоению техники выполнения основных движений можно не только через общеразвивающие упражнения. Оживить мышечные ощущения, необходимые для овладения новыми движениями, можно и через

упражнения, включенные в вводную часть занятия. Так, для обучения правильному толчку и нахождению места для отталкивания в прыжках в высоту с разбега можно использовать упражнение «Ударь в бубен» или прыжки на одной ноге и т.д.

Выделение подготовительной части, включающей общеразвивающие упражнения, связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Так, при обучении детей младшего дошкольного возраста мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений включить «пружинки», которые оживят мышечные ощущения, составляющие основу мягкого приземления, или для усвоения техники подлезания в общеразвивающие упражнения включить выгибание и прогибание спины. Несомненно, подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений. Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Однако и эта структура не могла быть принята безоговорочно. Общеразвивающие упражнения могут выполнять функцию подводящих упражнений при условии их правильного выполнения. Если взять детей школьного возраста, то они большинство общеразвивающих упражнений могут выполнить с ходу. Дошкольники же должны сначала усвоить точность структуры самих общеразвивающих упражнений, прежде чем они смогут выполнять роль подводящих упражнений. А в связи с тем, что через общеразвивающие упражнения ребенок усваивает такие качества движения, то выводить их из основной части нецелесообразно, они сами нередко выступают как ядро для усвоения материала занятия. Поэтому, например, в пособии Т. И. Осокиной физкультурное занятие является трехчаст-ным,

состоящим из вводной, основной (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительной части.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- 1)разучивание строевых упражнений;
- 2)освоение разных способов ходьбы и бега;
- 3)закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- 4)использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- 5)развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6)развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7)вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8)разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

- 1)педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- 2)содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- 3)применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное

состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной — до 35 мин.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный типы занятий.

Занятие может также предусматривать только закрепление и совершенствование движений. Используется и контрольный тип, когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

### **Методика проведения физкультурных занятий**

#### ***Подбор физических упражнений на занятии***

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского



организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, по данным Ю.Ю.Рауцкиса, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора — анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую

работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора — физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие — относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи — упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения", дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

## *Способы организации детей на занятии*



Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении. Например, фронтальное первоначальное выполнение подлезания под шнур в

младшей группе, овладение целенаправленными действиями с мячом, подпрыгивания на месте и т.д., подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча на противоположную сторону; прыжки со скакалкой (в средней группе) и т.д. Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны — успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения.

Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Разновидностью этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3—4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, прыгивание со скамейки и т.д.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения.

Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Существует индивидуальный способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие Дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда — к отвлекаемости детей от

процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.

Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие — посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

### **Подготовка дошкольников к выполнению обязанностей дежурных на физкультурных занятиях**

К созданию условий для выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях привлекаются и дети. Предусмотрена организация дежурств. В обязанности дежурных входят следующие навыки:

- 1) дежурный должен отбирать необходимое оборудование;
- 2) отсчитывать нужное количество пособий и инвентаря;
- 3) владеть способами переноса и размещения спортивного инвентаря и располагать его на определенных местах;
- 4) договариваться, распределять обязанности между дежурными.

Подготовка к дежурствам осуществляется через поручения, которые могут быть даны уже в младшей группе. Так, утром педагог предлагает двум детям отобрать в корзину (ящик) кубики (мячи) определенной величины для перешагивания через них. Непосредственно перед занятиями он поручает поставить кубики в обозначенные (кружком, крестиком, линией и т.д.) места, т.е. применить прием наложения, который они усваивают на занятиях по развитию элементарных математических представлений. При этом воспитатель знакомит с рациональным способом переноса пособий. Обычно, поставив корзину у входа в зал, дошкольники бегают за каждым кубиком или, в лучшем случае, берут в каждую руку и идут раскладывать. Взрослый подсказывает, что корзину с кубиками будет удобнее принести вдвоем и

поставить ее ближе к тому месту, где их предстоит разложить, и только потом уже расставлять. Чтобы не мешать друг другу, дети начинают действовать с противоположных концов, а встречаются в середине. В следующий раз для выполнения поручения целесообразно объединить детей, из которых один уже умеет правильно раскладывать пособия.

Можно также поручать малышам размещать инвентарь для перешагивания, ходьбе между предметами, а в последующем и для перепрыгивания через положенные палки, косички. Количество предметов воспитатель определяет сам. В основном дети младшей группы приучаются размещать пособия для выполнения физических упражнений в вводной части задания. Так как это происходит до начала занятия, педагог жестко не регламентирован времени; и может больше внимания уделить детям. В основной части занятия можно научить детей правилам переноса скамейки (вчетвером за углы, носки ног разворачиваются в направлении перемещения).

В средней группе для размещения пособий можно использовать условные мерки. Так, мячи, кубики для обегания, перепрыгиваний дети размещают на расстоянии одного шага друг от друга. При этом требуется уже распределение обязанностей: один измеряет расстояние, а другой ставит пособие у носка ноги. Можно предположить, что расстояние между предметами будет неодинаковым, но дети среднего дошкольного возраста должны приучаться приспосабливать свои движения к условиям, регулировать ширину шага, силу толчка и т.д. Доступно им и раскладывание обручей для прыжков. Например, педагог дает задание: «Нужно положить обручи от начала ковра вплотную друг к другу, чтобы прыгать из одного в другой». Причем количество предметов могут отсчитывать сами дети. Так, если нужно разложить 8 обручей, воспитатель предлагает взять четыре обруча одному ребенку и четыре другому и разложить их.

Для указания места расположения крупного инвентаря можно использовать карточку с нарисованным пособием, которая кладется на полу,

обозначая тем самым место нахождения самого пособия. При размещении оборудования дети могут научиться пользоваться приемом приложения: поставить скамейку напротив стульев, немного отступя от них; положить доску рядом с дорожкой и т.д. Дошкольники должны понять, что пособия нельзя ставить близко к стене и к другим предметам, так как они будут мешать при выполнении движений.

Детям среднего дошкольного возраста нетрудно создать условия для выполнения прыжков в длину с места, используя нестандартное оборудование. Например, взять две палки длиной по 80 см, между которыми натянуть два шнура, причем один шнур прикрепить неподвижно к концам палок, а от него на палки нанести нарезки через каждые 5 см, по которым будет передвигаться другой шнур, и определять ширину «ручейка». Воспитатель сдвигает второй шнур на нужное расстояние и сматывает шнуры на палки. На занятии детям остается только размотать шнуры и установить «ручеек».

Во время проведения подвижных игр дети могут ограничить пространство для ловли с помощью натягивания шнура; они сами могут также натянуть шнур для подлезания.

Старших дошкольников учат расставлять пособия на определенном расстоянии несколько иначе. Так, для перешагивания нужно поставить кубики на расстояние в две ступни. Поскольку ходить приставным шагом (ставя пятку одной ноги к носку другой) умеют уже дети второй младшей группы, то измерить расстояние ступнями, поставив их на одну линию, не составит труда. Дети сами могут отсчитать предметы в количестве до десяти, причем педагог может использовать для отсчета прием группировки предметов по каким-то определенным признакам (флажки, султанчики и др.).

Для измерения расстояния дети могут пользоваться, например, такими мерками: «Разложите набивные мячи так, чтобы расстояние между ними равнялось этой палочке». Дети должны договориться о распределении обязанностей: один отмеряет расстояние от условного места, а другой



раскладывает мячи. Или: «Начертите ручеек шириной вот с эту палочку». Дети, ориентируясь на какую-то полоску или пользуясь палкой, сначала прочерчивают линию, затем с двух концов отмеряют нужное расстояние и эти метки соединяют чертой, используя снова палку или рейку. В дальнейшем для измерения большого расстояния (для метания, пробегания и т.д.) можно применять шнур, который натягивают одновременно оба ребенка.

Наконец, можно давать задания, в ходе которых сначала следует измерить расстояние, а потом уже расставлять пособия. Например, предложить установить вторую корзину для метания на противоположной стороне на таком же расстоянии от черты, что и первая корзина.

Овладение этими приемами позволит дошкольникам более осознанно воспринимать те линии и метки, которые надо учитывать во время прыжков, метания и т.д., кроме того, оно даст возможность самостоятельно создавать условия для выполнения физических упражнений в сюжетно-ролевых, подвижных играх и в играх с элементами соревнования.

Научившись выполнять отдельные поручения, связанные с расстановкой оборудования и пособий, дети будут готовы к дежурствам и смогут самостоятельно размещать необходимый физкультурный инвентарь. В дальнейшем дошкольники на основе приобретенного опыта могут во время дежурств расставлять пособия самостоятельно. Дежурные должны иметь следующую информацию: какое оборудование потребуется, в каком количестве, когда и где его следует разместить. Все это может быть раскрыто на панно (доске, фланелеграфе) с использованием карточек. Все панно делится на три полоски. На первой и второй полоске устанавливаются карточки, обозначающие пособия для выполнения основных движений («Это нужно будет расставить после выполнения упражнений»); термином упражнения дети, как правило, обозначают только общеразвивающие упражнения), а на третьей полосе — для подвижной игры.

Для обозначения количества пособий используется цифровая (если дети знают цифры) или числовая карточка. Эта карточка прикрепляется над

соответствующим пособием. Для определения расстояния между пособиями ставится карточка с условной меркой. Читать такое панно для старших дошкольников не составляет труда, поэтому, когда дежурные смотрят на заполненное панно, то они получают всю информацию.

Чтобы познакомить детей с размещением оборудования в пространстве, следует использовать макет спортивного зала, на котором хорошо видно местонахождение каждого пособия для выполнения основных движений относительно окон, двери и т.д.

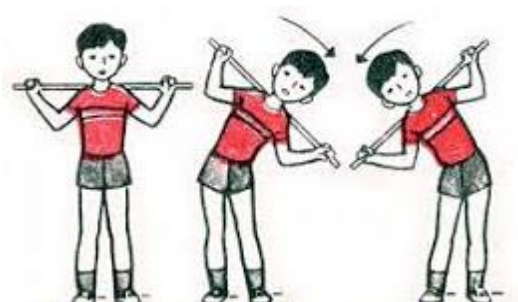
Получив информацию, дежурные расставляют инвентарь для вводной части занятия. После этого они заранее отбирают необходимые пособия для основной части, ставят их ближе к тому месту, где будут раскладывать, чтобы потом можно было быстрее взять, и договариваются о распределении поручений. При этом можно назначить капитана дежурных, который будет управлять всей подготовкой инвентаря и его расстановкой. Первоначально детям необходимо оказывать помощь в распределении обязанностей. Следует учитывать объем работы дежурных. Если упражнения выполняются двумя потоками или несколькими подгруппами, то количество дежурных можно увеличить до четырех.

В результате последовательно проводимой работы по обучению размещению оборудования дети научаются быстро расставлять спортивный инвентарь на заданном расстоянии, используя знания об условных мерках, усвоенные на занятии по математике, тем самым одновременно создается база для формирования умения организовывать игры со сверстниками.

### **Психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия**

Упражнения, включенные в вводную часть занятия, могут проводиться диктантным способом, т.е. когда педагог называет действие, и дети тут же приступают к его осуществлению. Например: «Пошли на носках, разбежались по всей площадке, построились в колонну, парами и т.д.». Такой способ подачи заданий вырабатывает быстроту ответной реакции,

способность действовать с ходу (не останавливаясь после движения). Но при этом детям предлагаются к исполнению уже хорошо освоенные движения. Для формирования учебной деятельности используется выполнение задания по плану, когда дети должны запомнить последовательность выполнения движений и сигналы к их смене. Например: «Сначала пойдете обычным шагом, под тихую музыку — на носках, как только музыка прекратится — в приседе». Смена движений происходит только по определенному сигналу. Воспитатель не напоминает детям словесно, что они должны делать. Но и при этом способе движения должны быть уже освоенными.



Для разучивания строевых упражнений, различных способов ходьбы и других физических упражнений целесообразно первоначально применять упражнение на внимание, а затем объяснить задание и способ его осуществления, и только после этого предложить их выполнить.

Педагогу необходимо помнить о достоинствах каждого из этих способов организации выполнения двигательных действий и соответственно использовать их на физкультурных занятиях.

Особого внимания заслуживает контроль при выполнении движений. Если в младшей или средней группах нередко уместны подсказки педагога, то в старшей группе следует активизировать контроль за выполнением упражнения самим ребенком. Так, например, старшие дети уже знают правильное положение головы и других частей тела при ходьбе, но нередко они допускают ошибки. Ежедневные указания, напоминания типа: «Голову прямо, ногами не шаркать, хорошо размахивайте руками» — нельзя признать целесообразными. Дети плохо идут не потому, что они не знают, что надо делать, а потому, что они еще не контролируют свои движения. Для

активизации самоконтроля за действиями можно применить контроль ребенка, например: «Саша, посмотри, у нас все дети научились правильно ходить?». При этом ребенок может стоять лицом навстречу идущим или сам двигаться противоходом и называть детей, у которых замечены ошибки. Как правило, дети сразу сами подтягиваются и им уже не приходится делать замечания. Можно побуждать к самоконтролю: «Я сейчас посмотрю, кто из вас уже научился ходить правильно». «Кто считает, что он умеет хорошо ходить, то, дойдя до флажка, пусть идет через середину зала, а кто еще не научился, тот идет вдоль стен».

При проведении общеразвивающих упражнений нередко воспитатели объясняют и показывают детям любого возраста каждое незнакомое упражнение, не анализируя степень его новизны. В результате дошкольники ориентируются не на объяснение, а на подражание.

При правильном распределении общеразвивающих упражнений каждое последующее базируется на предыдущем. Поэтому нередко новое упражнение представляет собой сочетание знакомых элементов или вариант уже известного. В этом случае старшие дошкольники могут понять структуру нового движения по объяснению. Выполнение по объяснению содержит значительные преимущества: оно не только формирует тело, но и активизирует мыслительную деятельность детей, развивает самостоятельность.

Для развития самостоятельности при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо обеспечить усвоение определенных знаний.

Воспитанию самостоятельности будут способствовать и упражнения с частичной регламентацией, которые должны широко использоваться в работе со старшими дошкольниками. Так, например, воспитатель предлагает выполнить приседание с прямой спиной, а положение рук ребенок придумывает сам; или дети сами определяют исходное положение для выполнения наклонов и т.д.

В связи с тем, что основные движения включены в программу всех возрастных групп, обучение им должно строиться с учетом опыта и знаний дошкольников. Следует объяснить только новые составные элементы двигательного действия, а знакомые элементы уточняются при участии детей. Например, при разучивании прыжков в длину с места в средней группе следует уделить особое внимание сочетанию отталкивания ногами со взмахом руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжка во второй младшей группе. Поэтому прежде чем предлагать прыгнуть в длину с места, нужно закрепить правильное выполнение знакомых элементов.

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии. Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена временным показателем ко всей длительности занятия, данного в про, центрах.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

Моторная плотность занятия характеризует долю двигательной активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей является надежным показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

Если общая плотность занятия, при правильной организации, приближается к 100 %, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая моторная плотность может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65—67 % считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 68—80%.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм. Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия определяется по физиологической кривой, которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

По данным Г. П. Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15—20 % от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70—80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10—15% от исходного.

Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен прийти к исходному уровню.

Физкультурные занятия на воздухе

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе. Исследования показывают высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе. Однако эти занятия исключают выполнение физических упражнений "из положения сидя, лежа; они не имеют возможности использовать ползание, которое очень полезно для развития брюшного пресса и позвоночного столба. В зимнее время не предоставляется условий для выполнения сложных прыжков, лазания, подбрасывания - и ловли мяча и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае Подбор упражнений регламентируется временем года, а не систематичностью в решении педагогических задач.

Физкультурные занятия на воздухе позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при \вхождении и спуске по наклонной поверхности); использовать бум, бревно для выполнения различных упражнений. Кроме того, естественные условия дают возможность познакомить детей с лазанием по шесту, передвижением на лианах, рукоходах и т.д.; позволяют после разучивания техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега включить выполнение этих движений в прыжковую яму, побуждая детей сочетать энергичный разбег с отталкиванием одной ногой, увеличивая расстояние; создают благоприятные ситуации для разучивания метания в движущуюся цель (например, «Нагрузить коробку, стоящую на санках, скатывающихся с горки, съезжающую с горки грузовую машину, применяя желуди, шишки, снежки, мешочки и т.д.»).

Для развития функции равновесия в естественных условиях используются бровки, шины и т.д.

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма.

Тем не менее структура физкультурных занятий на воздухе, в основном оставаясь неизменной, предусматривает для избежания переохлаждения детей, особенно в холодное время года, более широкое использование пробежек между выполнением различных видов физических упражнений.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные формы организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Какова роль физкультурных занятий для детей дошкольного возраста?
3. В чем состоит принцип построения физкультурного занятия в соответствии с другими областями знания?

#### Литература:

- 1 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
- 2 Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
- 3 Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
- 4 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: «Академия», 2000. – 176 с.
- 5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.



## Лекция 4

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

План:

1. Лица, ответственные за организацию работы по физической культуре в дошкольном учреждении
2. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников
3. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей
4. Санитарно-просветительская работа
5. Физическое воспитание ребенка в семье

Лица, ответственные за организацию работы по физической культуре в дошкольном учреждении

Физическое воспитание ребенка в дошкольных учреждениях осуществляется всем коллективом сотрудников. За охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, решение задач физического воспитания отвечает каждый работник: заведующий, старший воспитатель, воспитатели, помощники воспитателя, врач, медсестра, инструктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

Заведующий дошкольным образовательным учреждением организует всю работу по физическому воспитанию. Он составляет общий план работы, создает необходимые условия, осуществляет руководство и контроль за деятельностью сотрудников дошкольного образовательного учреждения в решении задач физического воспитания.

Как уже было отмечено ранее, в составлении общего плана работы принимает участие весь коллектив дошкольного учреждения. В разделе «Физическая культура» намечаются задачи на предстоящий год, мероприятия, которые будут проведены, и необходимая подготовка к ним, например: приобретение лыж, лыжных костюмов — для обучения ходьбе на

лыжах, прокладка лыжни, подготовка воспитателей (изучение соответствующей литературы, разработка методики обучения, методика формирования психофизических качеств), рекомендации для родителей (изучение педагогической литературы, приобретение одежды, обуви, инвентаря и т. п.).

В общем плане работы дошкольного учреждения предусматривается связь с кабинетом лечебной физкультуры, спортивными и общеобразовательными школами для осуществления преемственности дошкольного образовательного учреждения и школой.

Планируются разнообразные формы повышения квалификации педагогического коллектива: его участие в кружках, семинарах, практикумах, методических объединениях; в проведении открытых занятий; обобщении опыта работы дошкольного учреждения, подготовке докладов, участие в педагогических чтениях.

Важная роль отводится планированию работы с родителями, пропаганде физической культуры с использованием стендов, папок-передвижек, родительских уголков, стенной газеты; подготовке к проведению физкультурных праздников, различных форм досуга; организации Дней здоровья, каникул и др.

В общем плане работы учитываются мероприятия по совершенствованию физической подготовленности работников дошкольного учреждения. В нем указываются лица, ответственные за их внедрение и сроки проведения.

План обсуждается и утверждается на педагогическом совете.

Заведующий детским садом приобретает оборудование для физкультурного зала, площадки, групповых комнат и участков; следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий в помещении и на участке. Подбирает литературу и материалы для методического кабинета, оказывает помощь и осуществляет контроль за организацией разнообразных форм двигательной деятельности. Анализируя вместе с воспитателями результаты

наблюдений, показатели диагностики физической подготовленности, развития психофизических качеств ребенка, заведующий оказывает помощь в организации работы, помогает воспитателю в выборе методических приемов в работе с ребенком и планировании работы.

Особое внимание уделяется оказанию помощи молодым специалистам в овладении педагогическим мастерством, творческому подходу к решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач. Тем самым руководитель дошкольного образовательного учреждения создает условия для продуктивной работы специалистов.

#### *Должностные обязанности специалистов дошкольного учреждения*

*Старший воспитатель* осуществляет методическое руководство работой воспитателей. Он организует разные формы повышения квалификации педагогов, приобретает необходимую методическую литературу и готовит документацию: таблицы распределения физических упражнений по возрастным группам, планы-графики | на год, неделю, планы-конспекты всех форм работы по физической культуре для разных возрастных групп, альбомы с рисунками и фотографиями, показатели техники физических упражнений и методику их проведения, видео- и аудиозаписи, макеты физкультурных площадок, методические материалы для родителей, библиографический список литературы по соответствующей тематике; осуществляет учет физической подготовленности ребенка.

Старший воспитатель изучает работу воспитателей групп, анализирует документацию по планированию и учету, наблюдает и анализирует физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и другие формы организации двигательной деятельности ребенка. Наблюдая за работой по физической культуре, он анализирует методику обучения, команды, распоряжения, объяснения и указания педагога при проведении физических упражнений; проводит хронометраж двигательной активности; осуществляет экспресс-диагностику. На основе наблюдений разрабатываются рекомендации; по совершенствованию педагогического процесса.

Старший воспитатель систематически изучает наиболее интересный опыт работы других дошкольных учреждений, вариативные программы, новейшую литературу.

В дошкольных образовательных учреждениях введена *должность специалиста по физической культуре*. Его должностные обязанности распределяются в соответствии с квалификационной категорией (вторая и первая), которые включают в себя основные требования к данному специалисту. Согласно этим требованиям, педагог организует работу по физической культуре с ребенком дошкольного возраста, осуществляет контроль за физическим развитием и состоянием его здоровья. Специалист по физической культуре работает в теснейшем контакте с медицинским, педагогическим, вспомогательным и руководящим персоналом.

Соблюдая основы законодательства и нормативные документы в соответствии с Международной Конвенцией о правах ребенка, он применяет на практике знания, полученные при изучении основ дошкольной педагогики, возрастной физиологии, педиатрии, методики физического воспитания.

Специалист по физической культуре проводит не только физкультурные занятия, но и разрабатывает различные формы организации двигательной деятельности. Он действует в теснейшем контакте с воспитателями, старшим воспитателем, врачом, медицинской сестрой; владеет методикой работы с ребенком, следит за качеством выполнения движений, проводит работу с родителями. Он организует спортивные праздники, досуг и другие формы активного отдыха ребенка. При этом он должен в совершенстве владеть всеми программными физическими упражнениями, внимательно следить за самочувствием ребенка.

*Воспитатель* активно помогает педагогу по физической культуре и выполняет его поручения. Он следит за состоянием здоровья и физическим развитием ребенка, изучает условия жизни ребенка в семье, заботится о соблюдении гигиенических условий в помещении и на участке, чистоты и

сохранности физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов; оформляет участок группы.

Воспитатель работает в теснейшем контакте со специалистом по физической культуре. Он готовит материалы для занятий по физкультуре, систематически повышает свой профессиональный уровень, физическую подготовленность. Воспитатель активно участвует в пропаганде физической культуры и спорта среди родителей, создает условия для самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

*Помощник воспитателя* следит за чистотой и проветриванием групповой комнаты, физкультурного зала. Помогает подготовить ребенка к участию в физкультурных занятиях, при обучении плаванию, подготовке к выходу на прогулку. Он помогает в организации питания, подготовке ко сну, принимает участие в уходе за физкультурными пособиями и инвентарем.

*Музыкальный руководитель* контактирует в работе со специалистом по физической культуре, воспитателями. Он согласовывает планы по физическому и музыкальному воспитанию, обсуждает комплексы утренней гимнастики, содержание и методику проведения физкультурных праздников, досуга. Музыкальный руководитель дает советы по выбору мелодий, песен, использованию музыки при проведении ритмической гимнастики, гидроаэробики. Музыкальный руководитель имеет соответствующую теоретическую и практическую подготовку по физическому воспитанию ребенка, необходимый уровень физической подготовленности. Он совместно с воспитателем по физической культуре работает над формированием правильной осанки, выразительности и красоты движения, воспитывает способность к импровизации, творчеству, обеспечивает самореализацию ребенка в движении.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями при регулярном контроле со стороны медицинских ра-

ботников и заведующего, старшим педагогом, специалистами по физической культуре дошкольных учреждений.

На основании рекомендаций Минздрава в дошкольном учреждении осуществляется медико-педагогический контроль, который предусматривает разные стороны контроля за физическим воспитанием ребенка.

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях включает следующие важные показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закалывающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка; контроль за осуществлением системы закалывания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.
4. Санитарно-просветительная работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

В обязанности врача входит комплексная оценка состояния здоровья детей, систематический контроль за организацией всех разделов физического воспитания и закалывания в детском саду и проведение медико-

педагогических наблюдений на физкультурных занятиях не менее двух раз в каждой возрастной группе в течение года.

Медицинская сестра, принимая в этой работе самое непосредственное участие, осуществляет также контроль при проведении утренней гимнастики, подвижных игр и закаливающих мероприятий.

В годовом плане работы дошкольного учреждения должны быть предусмотрены дни совместного посещения групп врачом, заведующим, педагогом, медицинской сестрой с целью осуществления контроля за общим двигательным режимом и организацией различных форм физического воспитания.

### **КОНТРОЛЬ ЗА САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ И ОДЕЖДОЙ ДЕТЕЙ**

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависит от условий, в которых они проводятся. Максимальный оздоровительный эффект наблюдается при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т.д. на открытом воздухе.

Спортивная площадка и физкультурный зал в каждом дошкольном учреждении должны быть оборудованы в соответствии с рекомендациями по физическому образованию групп и участков дошкольного образовательного учреждения.

Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать возрастным особенностям детей.

Дети занимаются в спортивной форме — удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах — тапочки на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях.

Воспитатель должен быть в спортивном костюме и

соответствующей обуви. Освещенность зала — не менее 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Медицинская сестра дошкольного учреждения должна осуществлять постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасности детей.

### **САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

Санитарно-просветительская работа занимает важное место среди мероприятий по физическому воспитанию дошкольников.

В дошкольном учреждении эта работа проводится совместно педагогами и медицинскими работниками в соответствии с годовым планом санитарно-просветительской работы. Она проводится как среди сотрудников дошкольного учреждения, так и среди родителей и включает широкое использование плакатов, выпуск санитарных бюллетеней и стенгазет, организацию выставок, раздачу памяток, санитарно-просветительной литературы для детей, родителей, персонала дошкольных учреждений, демонстрацию кинофильмов, проведение тематических лекций.

Важным разделом являются доклады и отчеты врача, медицинской сестры на педагогических советах и совещаниях. Проводимая работа должна быть конкретной, соответствовать задачам работы учреждения в данный или предстоящий период, строиться на примерах из жизни дошкольного учреждения и подкрепляться результатами эффективности этой работы в основном на показателях динамики состояния здоровья детей.

Особое внимание в этой работе должно уделяться просвещению родителей по вопросам физического воспитания и привития гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать вопросы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и его преемственности в семье, создания условий в семье для достаточной двигательной активности детей — обязательность наличия в доме спортивного уголка и физкультурных пособий.



Большое внимание должно быть уделено преемственности в проведении закаляющих мероприятий в дошкольном учреждении и дома, рациональной одежде и обуви в различные сезоны года и при занятиях физическими упражнениями.

Полезно подкреплять теоретические знания родителей показом в дошкольном учреждении физкультурных занятий, спортивных праздников и т.д. для обеспечения их сознательного отношения к системе физического воспитания — мощному фактору укрепления и совершенствования здоровья детей.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

Дошкольное образовательное учреждение выполняет многообразные функции: с одной стороны, его коллектив уделяет значительное внимание воспитанию двигательной культуры, развитию личностных и психофизических качеств, приобщению ребенка к здоровому образу жизни; с другой — оно осуществляет пропаганду физической культуры и спорта^ приобщает родителей к активной совместной работе по физическому воспитанию.

На основе рекомендаций педагога родители приобретают физкультурный инвентарь для занятий (лыжи, коньки, велосипед, городки, серсо, теннис, бадминтон, мячи, скакалки и др.), оборудуют у себя дома спортивный уголок, устанавливают тренажеры, массажные устройства, оказывают помощь ребенку в освоении различных физических упражнений (обучают езде на велосипеде, катанию на коньках, лыжах и т.п.).

Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребенка.

Занимаясь с ребенком, родители следят за его самочувствием, регулируют физическую нагрузку и режим двигательной активности; проводят простейшую диагностику физического и сенсомоторного развития.

Они следят за осанкой, красотой, выразительностью, рациональностью движений малыша.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка. Они должны активно участвовать в организации и проведении закаливающих процедур, используя при этом естественные факторы природы (солнце, воздух, воду). Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют, что, выбирая эффективные средства закаливания, необходимо останавливаться на тех, которые хорошо и комфортно переносит мама ребенка. Специалисты высказывают также мысль о том, что закаливающие процедуры подбираются индивидуально, поэтому родители проводят активное закаливание дома.

Дошкольные образовательные учреждения оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Важную роль в повышении эффективности физического воспитания играет физкультурное оборудование: инвентарь, пособия, игрушки. Оно

подбирается в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему на основе медико-педагогических исследований.

Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений, например, при обучении прыжкам используются предметы для перепрыгивания: шнуры, кубики, воротца-барьеры; гимнастический ящик-плинт используется при обучении вспрыгиванию на возвышение, спрыгиванию с высоты; атрибуты для подвижных игр с прыжками: «Поймай комара», «Удочка» и др.

Физкультурное оборудование подбирается на основе возрастных особенностей, физической подготовленности детей, при этом задания постепенно усложняются.

Так, упражнения в лазании вначале проводятся на наклонных лесенках-стремянках, невысоких вертикальных лесенках, затем на гимнастических стенках, веревочных лестницах, по шесту, канату и т.д.

Для упражнений в равновесии используются длинные шнуры, набор досок разной длины и ширины, дощечки-кирпичики, наклонные доски, гимнастические скамейки разной высоты; на участках — пеньки, бревна разновысокие и т.д.

Оборудование подбирается также с учетом возраста. Например, в группах раннего возраста используются барьеры-манежи, подвижные опоры, мостики с перилами, которые совершенствуют ходьбу малыша. Некоторые пособия, используемые в младших группах, применяются в старших группах для совершенствования движений.

Разнообразное оборудование можно использовать для закрепления и совершенствования основных движений:

*мостик-качалка* — ходьба по ребристой поверхности, ползание, подлезание, раскачивание;

*обруч* — катание, выполнение 6 общеразвивающих упражнений, метание (вертикально подвешенный или положенный на пол);

*рейки* — удобные для укрепления горизонтальной струны, на которую помещаются шарики, укрепленные на вертикальных струнах, для тренировки ребенка при обучении игры в теннис;

*шнуры* — подвешенные на разной высоте, применяются для выполнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлезания, подползания и др.

Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, например, метание в различные цели (вертикальные, горизонтальные, движущиеся, подвижные, качающиеся); набрасывание колец: кольцебросы, расположенные на разной высоте; упражнения в парах, подгруппами, в кругу. Для выполнения общеразвивающих упражнений используются: ленты, платочки, бруски, султанчики, вертушки и др., что повышает их влияние на организм.

Специально подобранные пособия: палки, палки-шесты, шнуры, большие обручи, игрушки дают возможность целенаправленно влиять на отдельные группы мышц. Например, развитию кисти руки и пальцев способствуют ручные эспандеры, массажные мячи, оздоровительные шары, мозаика и другие предметы. Полезны упражнения с предметами, обеспечивающими разные способы захвата: флажки, обручи, палки и др.

Для укрепления мышц стопы применяют массажные коврики, шариковые тренажеры, валики, палки, веревки, кольца, шарики, которые захватываются пальцами ног, а также ребристые доски разнообразной конструкции. На участке устраивают дорожки с разным покрытием (песок, галька, трава и т.д.).

Упражнения с использованием физкультурного оборудования развивают психофизические качества: ловкость — при пробегании между кубиками, кеглями; глазомер — в играх серсо, кольцеброс и др.; силу — при перетягивании каната, упражнениях на перекладине и т.д.

Важную роль в развитии глазомера, координации движений I играют ежедневные упражнения в группе и на участке с мячом. Использование мячей разного размера существенно повышает психофизическое развитие, влияет на развитие мозговых структур, оздоровление организма. Наряду с овладением ребенком «школой мяча», которая способствует разностороннему его развитию, снятию мышечных зажимов, корректирует психофизическое и эмоциональное состояние, в последние годы в дошкольных учреждениях появились специальные реабилитационные мячи: хоппы, фит-бол и др. Они способствуют развитию и коррекции осанки, меткости, укрепляют мышцы спины и повышают их роль в поддержании равновесия, совершенствовании подвижности позвоночника, вестибулярного аппарата; улучшению общего состояния организма. Сферическая поверхность мяча позволяет ребенку при занятиях с ним принимать различные положения: лежа на животе, спине, боку и др., при этом дети защищены от возможного травмирования.

Правильно подобранный инвентарь позволяет постепенно увеличивать физическую нагрузку, выполнять упражнения с фиксированным положением тела на снарядах, стенке, горках и т.д.

Любопытные пособия предлагают японские ученые научного центра физического воспитания детей от 3 до 6 лет. На основе большой экспериментальной работы специалистов в области анатомии, физиологии, психологии и физического воспитания ими были предложены спортивные сооружения и разработан специальный стандарт. Каждый спортивный снаряд устанавливается так, чтобы ребенок мог, стоя на полу, поднявшись на носки, дотянуться до перекладины п-образной полукруглой лестницы и т.д. При этом ему обеспечивается страховка и безопасность.

Перечислим основные применяемые пособия, позволяющие:

1) раскачиваться сидя и стоя в одиночку, стоя вдвоем; спрыгивать; раскачиваться на качелях с двумя сиденьями — *качели*;

2) скатываться с горки сидя, лежа на спине; скользить «поездом»;

взбираться на горку ползком, бегом; скользить на животе (ногами вниз, то же головой вниз) — *горка*;

3)выполнять висы на перекладине; прыжок, ухватившись руками; висеть на вытянутых руках, подтягиваться; висеть на перекладине, ухватившись руками и ногами; переворот задом, висение на ногах; «качели» вдвоем; перевороты вперед и назад, подняться над перекладиной, занеся ноги над головой назад, — *перекладина*;

4)взбираться, спускаться, спрыгивать; передвижение вбок, про-лезание сквозь нижнюю и верхнюю ячейки конструкции, хождение по верху конструкции во весь рост — *конструкция из стоек и перекладин*;

5)взобраться на конструкцию; перевороты вперед и назад, обернув перекладину подолом юбки; перевороты вперед и назад, забросив одну ногу на перекладину; многократные перевороты, занеся ноги над головой, — *вращающаяся конструкция*;

6)висение на вытянутых руках, прыжок, ухватившись руками, — *п-образные лестницы*;

7)хождение по воде; передвижение ползком; ползание крокодилом; брызгание водой; болтать ногами, лежа грудью или держась руками за бортик; плавание со вспомогательными средствами; плавание на заданное расстояние со вспомогательными средствами; с головой под воду; плавание без вспомогательных средств поплавком — *бассейн*;

8)взбираться наверх на руках и коленях, взбираться ползком; взбегать наверх и сбегать вниз; скольжение вниз — *искусственная насыпь*;

9)прятаться, сидя на корточках, проползать, пролезать на корточках, пролезать на четвереньках — *тоннель (труба)*;

10)перепрыгивание; ползанье, хождение боком, хождение прямо — *бревно*;

11)пролезать между перекладинами; переход ползком на четвереньках, на ногах в полный рост; спускаться и подниматься по наклонно поставленной лестнице; висеть, опираясь на локти; висеть на вытянутых руках, на руках и

ногах — *лестница*.

В физкультурном зале размещают крупное оборудование: гимнастическую стенку, приставные лестницы (с зацепом), гимнастические скамейки, скаты, доски и т.д. Важно, чтобы у детей был свободный доступ к снарядам и необходимое пространство для проведения подвижных игр.

Мелкие физкультурные пособия (мячи, мелкие кегли и т.д., подвески для обручей, подставки для палок и обручей) и трибуны для игр хранятся во встроенных шкафах или специально отведенном вблизи зала помещении.

В групповых комнатах дошкольного учреждения выделяется физкультурная зона, где располагается мелкий инвентарь, атрибуты, игрушки, обручи, скакалки, шнуры и другие пособия, активизирующие самостоятельную двигательную активность ребенка.

На физкультурной площадке оборудуют задернованное поле для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр, беговую дорожку, прыжковую яму, щиты для отбивания мяча, полосы препятствий, зону для спортивных игр. Для игр с мячом (бадминтон, малый теннис) делается совместная площадка. Стойки имеют приспособление для опускания сетки. К стенке прикрепляются деревянные бруски или металлические профили с колесиками. Стойки могут состоять из труб разного размера, диаметра (4 и 5; 6 и 7 см), они выдвигаются одна из другой или крепятся на шарнирах. Высота сетки в верхнем положении определяется уровнем поднятой вверх руки ребенка плюс 10 см, для игры в бадминтон — 120—130 см, для игры в теннис сетка подвешивается в 3—5 см от земли.

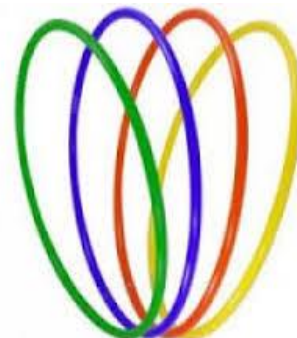
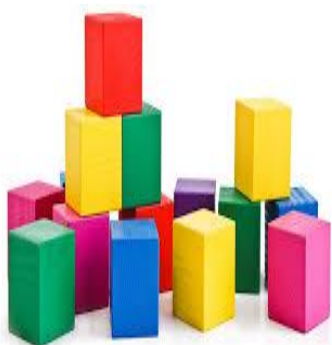
Для игры в баскетбол площадка делается наполовину меньше по сравнению со взрослой. У боковой линии надо иметь несколько щитов с кольцами на разной высоте для обучения детей элементам игры.

Теннисные столы делаются раскладными, с помощью ножек регулируется их высота. Крышка состоит из двух щитов, соединенных рояльными петлями, ножки стола объединяются между собой попарно и делаются откидными. Ракетки должны иметь массу 120—130 г.

Для обучения плаванию строят или приобретают надувные плескательные и плавательные бассейны.

На групповых площадках отводится место для проведения физических упражнений. Оборудование участка включает игровое и сюжетное оформление, отвечает возрастным особенностям ребенка, способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

Физкультурное оборудование делается прочным, безопасным для ребенка, ярким и эстетичным.





## Контрольные вопросы и задания

1. Каковы особенности планирования работы по физическому воспитанию ребенка?

2. Какие сотрудники дошкольного образовательного учреждения принимают участие в физическом воспитании ребенка?

3. Назовите формы организации методико-педагогического контроля за физическим воспитанием.

4. В чем состоят особенности работы воспитателя с семьей?

5. Перечислите физкультурное оборудование для участка в детском саду.

### **Литература:**

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
2. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
4. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: «Академия», 2000. – 176 с.



# **Материалы практических занятий**

## **Практическое занятие № 1: Передовой опыт зарубежных стран(2 часа)**

**Цель:** Основные функции дошкольных образовательных учреждений в зарубежных странах, основные направления занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях.

**Основные понятия:** иностранные государства, зарубежные страны, система образования, система обучения, система дошкольного образования в зарубежных странах, зарубежные страны, виды физического воспитания в дошкольном образовании .

Специалисты зарубежных стран дают единодушную оценку значению физического воспитания в дошкольный период. Об этом свидетельствует наметившаяся почти повсеместно тенденция повышения интереса к этому аспекту дошкольного воспитания, о которой мы уже упоминали.

В отношении целей и задач физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов разных стран также во многом совпадают. Так, и **американские и канадские** специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников.

Таких же взглядов придерживаются в **Финляндии**, полагая, что физическое воспитание в дошкольный период должно способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания должны всячески поощряться проявления инициативы и любознательности. Что же касается совершенствования самооценки, то здесь физическому воспитанию принадлежит решающая роль.

**В Китае** основными задачами физического воспитания в процессе подготовки к школе считают следующие:

содействие оптимальному физическому развитию;

формирование таких социальных качеств, как дисциплинированность, справедливость, ответственность, честность, сотрудничество;

развитие основных двигательных навыков и понятия о правилах безопасности;

формирование интереса и любви к спорту.

Посредством физического воспитания в детских садах Чехословакии детей обучают основным двигательным умениям и навыкам, правилам личной гигиены.

Задачами дошкольного физического воспитания в Японии считаются такие: двигательное развитие, умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим и дисциплинированности.

**В Южной Корее**, согласно государственным законам по вопросам образования, перед дошкольным воспитанием в целом стоят две задачи: физическое и умственное развитие детей. Физическое воспитание призвано решать задачи двигательного, умственного, эмоционального, социального развития;

способствовать формированию интереса к активному образу жизни; включает обучение правилам безопасности.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Каковы основные направления организации работы по физическому воспитанию в зарубежных странах
2. Основные качества системы образования в зарубежных странах?
3. Факторы развития системы образования в зарубежных странах?

### **Литература:**

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М: Просвещение, 1990, 175 с.
2. Кондо М., Мацуда И., Сугиара Ф. Физическая активность детей.

//Тайику но кагаку, 1987, т. 38, № 7-11.

3. Мацуура Ё., Кондо М., Моримого Х. и др. Курс физического воспитания детей дошкольного возраста. Токио: Гаккэн, 1986. Япония.

### **Практическое занятие № 2 Использование мультимедийных технологий в процессе работы по физическому воспитанию дошкольников.**

**Цель:** рассмотреть возможности использования мультимедийных средств в процессе проведения утренней гимнастики и занятий по физическому воспитанию.

**Основные понятия:** мультимедийные технологии, видео и аудио, текст, звук.

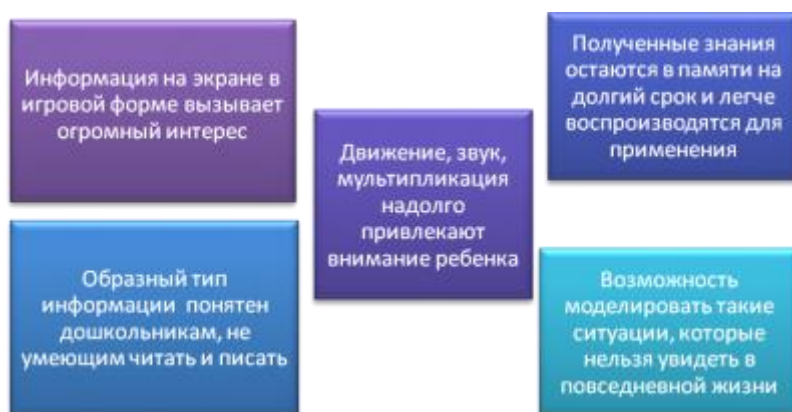
**Мультимедиа** – это совокупность компьютерных технологий, одновременно использующих несколько информационных сред: графику, текст, видео, фотографию, анимацию, звуковые эффекты, высококачественное звуковое сопровождение. Технологию мультимедиа составляют специальные аппаратные и программные средства.

В современных информационных технологиях информацию, включающую текст, изображение, звук как отдельно, так и в совокупности, базирующуюся на НИТ, называют “мультимедиа”.

**Мультимедийные технологии** - это совокупность современных средств аудио- теле-, визуальных и виртуальных коммуникаций, используемых в процессе организации, планирования и управления различных видов деятельности.

Мультимедийные технологии пока не нашли широкого применения в дошкольном образовании, хотя они имеют преимущества перед традиционным занятием. Мультимедиа предполагает одновременное использование различных форм представления информации: аудио-, видеоизображения, анимацию текста. Таким образом, воздействуя и через

слуховой, и через зрительный канал, мультимедиа создает условия для получения и усвоения информации.



### **Контрольные вопросы и задания**

1. Современные здоровьесберегающие технологии как инструмент профессиональной деятельности воспитателя и инструктора по физической культуре.
2. Использование современных здоровьесберегающих технологий с применением ИКТ в образовательном процессе.
3. Организация работы с родителями родителей по ознакомлению с возможностями использования здоровьесберегающих технологий с применением ИКТ для стимулирования и совершенствования двигательного опыта детей в домашних условиях.

### **Литература:**

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005.
1. Иванова Е.В. Повышение ИКТ – компетентности педагогов. – Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - №12. – 2009 г.
2. Леоненко О.Б. Использование мультимедийных презентаций в дошкольном учреждении. – Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - №4. – 2009 г.

### **Практическое занятие № 3 Методика физического воспитания детей дошкольного возраста в игре.**

**Цель:** ознакомление слушателей с возможностями использования народных игр в физическом воспитании дошкольников.

Подвижная игра - это источник радостных эмоций, она вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Сюжеты игр способствуют активному движению детей. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, национальные устои, смекалка, находчивость, смелость.

Е. А. Покровский, К. Д. Ушинский, Г. А. Виноградов и др. призывали собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков национальный колорит обычаев, своеобразие языка, древнюю культуру народов. Народные игры являются неотъемлемой частью художественного, национального, и физического воспитания дошкольников.

Главная задача состоит в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только так дети приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход, быстро принимать решение, проявлять инициативу, т. е. дети приобретают важные качества, необходимые в будущей жизни.

Народные игры в сочетании с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную основу и физическое совершенство.

Процесс ознакомления детей с национальной культурой в настоящее время осуществляется в различных видах детской деятельности:

- игровая деятельность (*народные подвижные игры*)
- экскурсии в выставочные залы, театры.



- организация выставок изделий национального декоративно прикладного творчества

- народные праздники

Побуждая детей к двигательной активности на прогулке, в играх, мы продолжаем укреплять и охранять здоровье детей. С помощью подвижных игр создавать у детей бодрое, радостное настроение. Но и через народные подвижные игры прививать любовь к родному краю, к своему городу, селу, к своим традициям и обычаям.

Не один народный праздник не обходится без спортивных состязаний, эстафет, подвижных игр. Они несут в себе культуру общения, учат быть внимательными, добрыми, сохранять местные традиции и обычаи.

### **Белый тополь, зеленый тополь (Ок теракми, кук терак)**

Играющие делятся на две равные группы и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Игроки, стоящие в каждой шеренге, берутся за руки на расстоянии вытянутых рук. По сигналу стоящие в одной шеренге обращаются к стоящим в другой шеренге: Белый тополь, зеленый тополь! От нас кто вам нужен?

Игроки, стоящие в другой шеренге, называют имя одного из участников игры противоположной команды. Игрок, чье имя названо, бежит к противоположной



шеренге, чтобы разорвать цепь, образованную игроками. Если ему удастся разорвать цепь, то он возвращается к своей шеренге, уводя с собой кого-то из игроков той команды, где разорвана цепь. Если бежавшему не удастся разорвать цепь, то он переходит в другую шеренгу, увеличив тем самым количество участников этой команды.

Правила игры.

Называется имя только одного игрока. Цепь можно разорвать в любом узле только с одной попытки.

### **Чай-чай!**

Все играющие располагаются на площадке (10x12 м), обведенной чертой. Водящий кричит: «Чай-чай!» — и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится заводилой. Он тоже, крикнув: «Чай-чай!» — и подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удалось долгое время остаться непойманным, считается победителем.

Правила игры.

Играющие не должны выходить за пределы площадки. Нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного ее повторения.

### **Пастух и козы (Эчкилар ва чупонлар)**

Играющие делятся на две группы: одна — пастухи, другая — козы. Козы находятся - в кругу диаметром 6 м, пастухи — вне круга. По сигналу один из пастухов, подпрыгивая на одной ноге, входит в круг и ловит коз (касается рукой). Через некоторое время по сигналу в круг, также подпрыгивая, входит другой пастух, а первый занимает его место. Игра продолжается, пока пастухи не поймают всех коз, после этого команды меняются ролями.

Выигравшей считается группа пастухов, поймавшая коз за самое короткое время. Пастухи могут иметь атрибуты национального костюма: бумажные тюбетейки, поясные платки и т. д.

Правила игры.

Козы не должны выходить из круга, пока их не осалили. Пастух имеет право подпрыгивать как на левой, так и на правой ноге.

### **Медведи и пчелы (Айиклар ва асаларилар)**

Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчелы. В центре площадки устраивается вышка — это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3—5 м очерчивается место берлоги, с другой

— на расстоянии 5—7 м — место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры.

Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Сущность и функции подвижных игр как необходимых элементов психофизического развития ребенка.
2. Особенности методики проведения народных игр с детьми дошкольного возраста.
3. Роль и значение народных подвижных игр в процессе воспитания и развития ребенка.

#### **Литература:**

1. Бобырь Е. Б. Формирование физических качеств у старших дошкольников на занятиях подвижными играми. - Режим доступа: [<http://pedmir.ru/download.php?id=20186>].
2. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. - Екатеринбург: ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 135 с.
3. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. -- М.: ТЦ Сфера, 2003. -- 128 с.
4. Дедулевич М. Н. Играй -- не зевай : подвижные игры с дошкольниками : пособие для воспитателей дошко. образов. учреждений. -- М. : Просвещение, 2007. -- 64 с.

5. Жадько А. Н. Чудесные свойства мяча. - Режим доступа: [<http://www.ekaroditeli.ru/obrazovanie-sport-miach.html>].

6. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.

#### **Практическое занятие № 4 Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.**

**Цель:** Ознакомление с формами организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 - в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию - бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были

на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

#### б) Физкультминутка

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия - 12-16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня,

рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;

2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;

3. Занятия должны осуществляться систематически;

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;

5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;

7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противоходом, "змейкой", зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности - после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна.
2. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня: физкультминутки и закаливающие мероприятия



3. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня: экскурсии, прогулки, самостоятельная двигательная деятельности детей, активный отдых.

### **Литература:**

8 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.

9 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.

10 Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с. – (Библиотека воспитателя).

11 Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 304 с.

### **Практическое занятие № 5 Основные виды движений.**

**Цель:** Ознакомить с различными видами движений в процессе физического воспитания дошкольников.

**Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.**

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы

по физической культуре. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозированной, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие **основных движений** и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать свои действия так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (**обежать, перепрыгнуть, перелезть** и т. п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в

широкую надо спуститься с одной стороны и вылезть с другой или обежать, если она небольшая; над ручейком по доске легко пройти, спокойно ставя ступни одна перед другой; по двум жердочкам, положенным параллельно, придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

При **выполнении движений** обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение **бега, прыжков, метания, лазанья**. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях.

Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Рациональное использование площадки, природного окружения предоставляет воспитателю большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления.

При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении ходьбы и бега, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков, лазанья и т. д.

**Обучение основным видам движений** строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

Каждое новое **движение** следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся.

Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в **подвижные игры**, игры с элементами соревнования, **игры-эстафеты**. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть

ров) вынуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки, согнувшись; метают в движущуюся цель только правой рукой и т. п.

Во время **разучивания движений** необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы.

Своевременное и правильное освоение детьми движений достигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зрительный образ **упражнения**, но не дает мышечных ощущений, которые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или флажки на подставках, которые дети должны обходить. При подлезании под веревку или дугу подвешивается колокольчик. Если ребенок задел его, значит, движение выполнено неправильно. Использование ориентиров облегчает и воспитателю контроль за выполнением движений каждым ребенком.

В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь воспитателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании воспитателя, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. Такие дети и сами используют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать, лазать, метать: они многократно спрыгивают с лесенки, бросают любой попавший в руки предмет и т. п. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Малышам можно предложить покатать в коляске кукол, догнать брошенный воспитателем мяч. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. воспитатель помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня

сильного. Дети видят удачные приемы действий, многократно наблюдают лучший образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двигательные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уверенность, у них появляется желание научиться действовать активно, быстро.

Воспитателю необходимо знать **основную технику движений**, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Техника и методика обучения дошкольников различным видам ходьбы и бега
2. Техника и методика обучения дошкольников различным видам прыжка
3. Техника и методика обучения дошкольников различным видам метания
4. Техника и методика обучения дошкольников различным видам лазания

#### **Литература:**

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.: ил.

2. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов, колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
3. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности) [Текст]: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.: ил. – (Дошкольный мир).
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.



# **Материалы внеаудиторных занятий**

## **Внеаудиторное занятие**

**Тема: Формы организации двигательной деятельности детей:  
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

### Вопросы к обсуждению:

1. Восстановительно-стимулирующие мероприятия: закаливание, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, методика их проведения.
2. Особенности методики организации данных мероприятий.

### Задания для работы на занятии:

1. Просмотрите утреннюю гимнастику в разных возрастных группах ДОУ.
2. Выполните анализ утренней гимнастики одной из наблюдаемых групп.
3. Просмотрите физкультминутки на занятиях в младшей и старшей группах ДОУ.
4. Выполните полный анализ физкультминутки и утренней гимнастики.
5. Просмотрите физкультурный досуг в любой возрастной группе детского сада.

## **Внеаудиторная работа**

**Тема: Формы организации двигательной деятельности детей:**

Задания для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям

3. Изучите требования недельного распределения двигательной нагрузки для детей дошкольного возраста.

4. Изучите форму плана-графика распределения оздоровительных мероприятий на неделю, подготовьте для заполнения на занятии.

5. Подготовьте схему анализа физкультминутки и подвижной игры на прогулке.

6. Отберите содержание физкультурного праздника.

7. Отберите содержание физкультурного досуга.

### **Литература**

1 Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с. – (Библиотека воспитателя).

2 Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации [Текст]: Материалы Всероссийского Совещания. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.– 320 с.

3 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.

4 Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

5 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.

6 Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

7 Кожухова, Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 216 с.

8 Кудрявцев, В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет [Текст]: Ч.І.ІІ / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 296 с.

# Темы самостоятельных работ

1. Сюжетное физкультурное занятие как средство развития интереса к движениям у детей младшего дошкольного возраста.
2. Использование элементов гимнастики у-шу как средство развития гибкости у старших дошкольников.
3. Влияние упражнений с гимнастическими мячами на повышение уровня развития двигательной активности старших дошкольников.
4. Досуги как средство закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста.
5. Влияние разных типов физкультурных занятий на уровень развития движений у детей дошкольного возраста.
6. Бег, как средство развития выносливости у детей дошкольного возраста
7. Упражнения со скакалкой как средство развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста.
8. Формирование представлений о строении и функционировании организма человека у детей старшего дошкольного возраста.
9. Формирование представлений об Олимпийских играх у детей старшего дошкольного возраста.
10. Теоретические разработки исследователей по проблеме физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

# Глоссарий

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели– жизненная емкость легких, ручная и стантовая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

**Антропометрический профиль** – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**Аспект**- угол зрения, под которым рассматривается объект(предмет) исследования.

**Быстрота**– способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью– характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

**Восстановление**- процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

**Врачебный контроль**- комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость**– способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности– характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия**(греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

**Гипоксия и гипероксия**(греч. hupo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium –



кислород) и гипероксия(греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо+ лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Двигательная активность**– понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа(гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная(гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык**– такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

**Диагностика состояния здоровья**– краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**Закаливание**– повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**Здоровье**– нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни**– типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль**– определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**Зоны физических нагрузок**– это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими(пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими(скорость, темп, усилия и др.).

**Ловкость**– координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Максимальное потребление кислорода(МПК)**– показатель мышечной деятельности организма в аэробных(кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Метаболизм** (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма(anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма(греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ(белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Методические принципы физического воспитания**– это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Методы физического воспитания** – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Онтогенез**– индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с фил-генезом.

**Организм**– биологическая система любого живого существа. Организм человека– это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль**– процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Переутомление**– накопление(кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают– начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Прикладные виды спорта**– те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Принцип** - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**– специальнонаправленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности(общепринятая аббревиатура– ППФП).

**Профессиональная направленность физического воспитания**– совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Психофизическая подготовка**– процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Работоспособность**– потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

# **Список литературы**

### Список использованной литературы:

1. У страны, где дети здоровы, — великое будущее: Президент Республики Узбекистан Ш.Мирзиёев// Нар. слово. – 2017. – 6 янв. – С. 1.
2. Мирзиёев. Ш.М. Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Ташкент : Ўзбекистон, 2016. - 56 с.
3. Каримов И.А. Мечта о совершенном поколении.- Т.: Шарк, 1999.-64 с.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана.- Т.: Шарк, 1998.-18 с.
5. Каримов И.А. Узбекистан, устремленный в XXI век.-Т.: Узбекистан, 1999.- 72 с.
6. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 190 с.
7. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.: ил.
8. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
9. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
10. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
11. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.

12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.
13. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.edu.uz>
2. <http://www.multimedia.uz>
3. <http://www.giu.uz>
4. <http://www.ziyonet.uz>
5. <http://ten2x5.narod.ru/>
6. <http://www.elfik.by/>
7. <http://bebihelp.kiev.ua/>
8. <http://www.labyrinth-press.ru/>
9. <http://www.kinder.ru/>