

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



К.п.н. Строшкова Нина
Тадэушевна

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

- * Оздоровительные задачи направлены на:
- * формирование правильной осанки;
- * формирование изгибов позвоночника;
- * развитие сводов стопы;
- * укрепление связочно-суставного аппарата;
- * развитие гармоничного телосложения;
- * регулирование роста и массы костей;
- * развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

* **Образовательные задачи:**

- * формирование двигательных умений и навыков;
- * развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- * развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- * приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- * осознание своих двигательных действий;
- * усвоение спортивной и пространственной терминологии (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.),
- * получение необходимых знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- * освоение названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- * познание своего тела, с формированием телесной рефлексии.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.
- воспитание гигиенических навыков, привычка к самообслуживанию, помощи тренеру в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- создание благоприятных условий для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- формирование культуры чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- * традиционные средства и методики физического воспитания дошкольников (комплексы общеразвивающих упражнений, их комбинации и связи; основные виды движений, их усложненные варианты; игровые задания и упражнения);
- * современные инновационные средства и методы физического воспитания дошкольников (круговая тренировка, средства и методы ритмической гимнастики, освоение базовых элементов спортивных упражнений);
- * компоненты технологии спортивной тренировки (этапы общей, специальной и соревновательно - игровой физической подготовки, рекреационные средства и методы).

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- * При формировании двигательного действия возникает *первоначальное двигательное умение*. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.
- * **Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:**
- * постоянная концентрация внимания в процессе действия;
- * относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- * относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;
- * маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

- * *Двигательный навык* — одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения.
- * При неоднократных повторениях умение переходит в навык.
- * Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Автоматизированное действие — «осознанно по слову», т.е. ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте.
- * Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

- * Построение навыка — это смысловое цепное действие, в котором нельзя пропускать ни одного звена.
- * Формирование двигательного навыка находится под контролем нервной системы и представлены в ней многоуровневой системой управления двигательным действием.
- * Любой двигательный акт может быть построен только благодаря строгой иерархии уровней мозга. Всего насчитывается пять уровней: «А», «В», «С», «Д», «Е».
- * Каждый из уровней имеет собственную обслуживающую бригаду органов чувств (эфферентов).

- * **Уровень первый — «А»: «Вы в тонусе».** Уровень «А» регулирует *мышечный тонус* (готовность мышц и нервов, снабжающих их, принять и эффективно исполнить команду-импульс из центра), что важно для формирования поддержания тела.
- * На этом уровне осуществляются *непроизвольные действия дрожательных движений* — дрожь от холода или при повышении температуры; нервная дрожь от волнения или вздрагивание от внезапного резкого звука, луча света и т.д.

- * **Уровень второй — «В»:** движения-штамп. Это уровень содружественных движений и стандартных штампов.
- * Он руководит «локомоторным» механизмом, оснащенным четырьмя конечностями-двигателями.
- * Анатомически уровень «В» обеспечивается самыми крупными подкорковыми ядрами. Этот уровень перерабатывает и посылает в мозг информацию о величине суставных углов, о скорости перемещения в суставах, о силе и направлении давления на мышцы и глубокие ткани конечностей и туловища.

- * Уровень «В» обеспечивает точность воспроизведения движения. Ритмичное, качательное движение, например движение руки при ходьбе, точно повторяет предыдущее, в результате как бы штампуются одинаковые действия. Уровень «В» называется уровнем штампов, настолько точны повторяемые на этом уровне движения.
- * Уровень «В» определяет три важнейших качества, необходимых для построения движений:
 - * вовлечение в работу десятков мышц, осуществляющих движение;
 - * способность стройно и налаженно вести движение во времени;
 - * способность к чеканной повторяемости движений не только по времени, но и по рисунку действия.

- * **Уровень третий — «С»:** человек и пространство. Этот уровень Н.А.Бернштейн называл уровнем пространственного поля и считал одним из самых ответственных в построении движений.
- * Уровень «С» имеет ряд важнейших отличительных черт:
- * связан с внешним миром. Теснейшие взаимоотношения с ним — важнейшее качество уровня «С».
- * на уровень «С» уже работают и телерецепторы, и в первую очередь зрение, которое безгранично расширяет и увеличивает объем и качество поступающей в организм информации.

- * Благодаря качественно переработанной информации, в которой отражается прошлый опыт (а малыш его приобретает уже в колыбели), ребенок воспринимает неподвижность окружающего мира. Движения, совершаемые под руководством уровня «С», не содержат элементов повторяемости или чередования.
- * Тщательная оценка расстояний, размеров и форм предметов определяет важнейшее качество таких действий ребенка, как меткость, точность, без чего неточные его действия не достигли бы цели.
- * Благодаря этим качествам уровень «С» руководит особо важными движениями человеческого тела, пространственными.

- * Уровню «С» присуще еще одно очень важное качество: способность к модификации движений, т. е. поиск ребенком новых путей и возможностей в осуществлении незнакомых действий. Это качество незаменимо в процессе обучения, в процессе создания нового двигательного навыка, нового умения.
- * Уровень «С» играет важную роль в спортивных, акробатических видах движений. В нем мало трудовых движений, которые требуют осмысления действий. Трудовые действия совершаются на более высоких уровнях «Д» и «Е». Таким образом, уровень «С» — это связующее звено между действиями, движениями и тем пространством, в котором живет и действует ребенок.

- * **Уровень четвертый — «Д»:** регулирует действия, которые присущи исключительно человеку. Эти действия обеспечиваются областью больших полушарий головного мозга.
- * основные группы действий, определяемые уровнем Д:
- * движения с малым количеством автоматических действий: ощупывание, сравнение и выбор предмета, любые смысловые действия ребенка;
- * действия, значительно подкрепленные уровнем «С», смысловые действия, протекающие в пространстве; действия с участием уровня «В»; упражнения в ловкости рук;
- * действия всех предыдущих групп, прежде всего это письмо и речь — движение губ и языка.

- * **Уровень пятый** — «Е», создает мотив для двигательного акта и осуществляет его основную смысловую коррекцию.
- * Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую ребенок создал мысленно перед началом своего действия.
- * Этот уровень помимо речи и письма руководит богатейшим арсеналом хореографических, импровизационных и других смысловых действий, изучение и описание которых еще до конца не раскрыто, но представляет собой увлекательнейшую область исследования.

- * Однако управление движениями редко представлено каким-то одним уровнем. Чаще всего в двигательном действии участвуют 3—4 уровня.
- * уровень «А» — самый низкий и филогенетически очень важный;
- * «В» — уровень синергии (лишних движений). В нем перерабатываются сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Он участвует в организации движений более высокого уровня: мимика, потягивание, ритмика и т.д.;
- * «С» — уровень пространственного поля. Он отвечает за переместительные движения: ходьбу, бег, лазание и т.д.;
- * «Д» — уровень предметных действий. Это церебрально-корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами; являясь монополярным человеческим уровнем, он отражает не столько движения, сколько действия;
- * • «Е» — уровень интеллектуальных двигательных действий.

- * «С» — уровень пространственного поля. Он отвечает за переместительные движения: ходьбу, бег, лазание и т.д.;
- * «Д» — уровень предметных действий. Это церебрально-корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами; являясь монопольным человеческим уровнем, он отражает не столько движения, сколько действия;
- * «Е» — уровень интеллектуальных двигательных действий.
- * Формирование двигательного навыка представляет собой процесс создания динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной нервной системы.

*

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Развитие быстроты движений.

- * Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств предлагается использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп.
- * Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии заданным темпом.
- * В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).
- * Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

* **Развитие силы.**

* Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

- * упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице.
- * Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки-
- * Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность.
- * Предлагается применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки.

* **Воспитание выносливости.**

- * Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах.
- * Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

- * Одной из особенностей развития выносливости, у дошкольников является гетерохронность (разновременность) их становления в разные возрастные периоды. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастно-половых различий детей.
- * В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть **соревновательный момент**, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления.

- * К 5— 6 годам система самостоятельной регуляции физической нагрузки, механизмы психической регуляции у ребенка достигают довольно высокого развития.
- * Исследования физиологов показывают: при организации физического воспитания необходимо учитывать **малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей**. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо **ориентироваться** прежде всего на частоту сердечных сокращений (**ЧСС**).

- * Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Исследованиями показано, что это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам.
- * При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем.

* В старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2—4 минут, показателей внешнего дыхания и газообмена — на 3—5-й минутах. Существенное влияние на скорость их восстановления у детей оказывают систематические занятия физическими упражнениями.

* **Развитие гибкости.**

- * Гибкость с ее экономной тратой энергии, с ее рациональными движениями создает максимально благоприятные условия для развития выносливости.
- * Более того, гибкость является составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.
- * Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массивным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки.

- * Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:
- * упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
- * чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

СТРЕТЧИНГ

- * при выполнении стретчинга уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;
- * развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств;
- * осуществляется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;
- * совершенствуется функция равновесия что способствует удержанию статических поз;
- * формируется разнообразная двигательная активность;
- * предупреждается травматизм,
- * обогащается знание тела, развивается внимательное отношение к нему (фокусирование внимания на различных частях тела, подвергаемых растяжению, анализ возникающих при этом ощущений является залогом правильного выполнения стретчинга, формирования телесной рефлексии);
- * формируется привычка двигаться естественно и непринужденно, улучшается обычное самочувствие.

* **Развитие координации. 3 ступени.**

- Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.
- * Второй ступенью является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.
- * Третья, высшая ступень проявляется в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления является наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

- * Следующие приемы:
- * применение упражнений с необычными исходными положениями;
- * зеркальное выполнение упражнений;
- * изменение скорости и темпа движений;
- * варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- * усложнение упражнений дополнительными движениями.

РЕАКЦИЯ ССС НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

- * В вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15 - 20%.
- * В основной части - на 50 - 60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70 - 90% (до 100%).
- * В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5 - 10%, после занятий (спустя 2 - 3 минуты) возвращается к исходному уровню.
- * Для обеспечения тренирующего эффекта на спортивных занятиях средний уровень частоты сердечных сокращений для детей 5 - 7 лет - **140 - 150 уд./мин.**, 3 - 4 лет - **130 - 140 уд./мин.**

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

- * Наибольшие затраты энергии отмечаются во время бега (по сравнению с покоем возрастают в 3 - 4 раза) и во время подвижной игры (в 5 раз). После занятия на 2 - 3 минуте энерготраты остаются выше исходного уровня на 20 - 15%.

Бег 30м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10,7-8	10,5-8	9,8-8,3	9,2-7,9	7,5-7,8	7,0-7,3

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	2,4-3,4	1,8-2,8	2,5-4,1	2,0-3,4	3,0-4,4	2,5-3,5	3,9-5,7	2,4-4,2	4,0-4,6	4,0-4,4	6,7-7,5	5,8-6,0

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ И
ПОНИМАНИЕ!!!**