

Лекция – 15 (2ч)

Тема: Физическое воспитание дошкольников

План:

Введение – Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста.

1. Возрастные особенности физического развития детей.
2. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста.
3. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду.
4. Формы организации занятий.
5. Особенности методики занятий.

Первоначальным звеном (ступенью) государственной системы воспитания является воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Рождаясь беспомощным существом, в течение первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. В этот период закладываются основы здоровья, его природные (генетические) задатки начинают развиваться в способности. Ребенок к школьному возрасту превращается в личность с индивидуальным внутренним миром.

Основой всестороннего развития в первые годы жизни является физическое воспитание. Особое значение имеют движения кистей рук, активизирующих кору больших полушарий и стимулирующих развитие речедвигательного центра. Чем большим количеством движений и действий овладевает ребенок, тем успешней развиваются у него ощущения и восприятие, полноценней происходит процесс психического развития. Под влиянием движений повышается функциональная деятельность сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, улучшается пищеварение и обмен веществ. Повышается устойчивость организма к заболеваниям. Именно поэтому в программах воспитания и обучения в дошкольных учреждениях на первом месте стоит физическое воспитание.

1. Возрастные особенности физического развития детей

На втором и последующих годах жизни энергия роста постепенно снижается. Во второй половине дошкольного возраста (4–6 лет) усиливается рост ног, постепенно изменяются пропорции частей тела: ребенок вытягивается, теряется округлость форм, также постепенно замедляется и нарастание веса. Перемещается центр тяжести тела.

На втором году дети овладевают различными способами ходьбы, с удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячом. На 3-ем и 4-ом году значительно расширяется двигательный опыт детей и развивается произвольность управления

движениями. В 4-летнем возрасте хорошо сохраняют равновесие, а в последующие годы движения становятся более точными, появляется способность сохранять некоторые кинематические характеристики движений: направление, амплитуду, темп.

Движения, с одной стороны, способствуют их совершенствованию и приспособлению к условиям действий ребенка, с другой стороны, влияют на развитие психики и познание окружающего. Постепенно у детей этого возраста развиваются и уточняются доступные им представления, воображение, некоторые понятия. Осмысливание двигательных действий способствует развитию устойчивости внимания и восприятия, способности понимания причины связей явлений и некоторых обобщений. Таким образом, двигательная деятельность не только совершенствует движения ребенка, но и развивает его интеллектуально.

2. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста

По биологическим и организационно-педагогическим признакам, связанным со структурой дошкольных учреждений, дошкольный возраст подразделяется на периоды.

Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста

Годы жизни	Периоды		Возрастные
	По биологическим признакам	По организационно-педагогическим признакам	
1-10 дни 1-й	Новорожденный Грудной возраст	Ранний дошкольный возраст	Первая (ясельная) Вторая (ясельная)
2-й 3-й	Раннее детство	Младший дошкольный возраст	Первая младшая Вторая младшая
4-й	Первое детство	Средний дошкольный возраст	Средняя
5-й 6-й 7-й		Старший дошкольный возраст	Старшая подготовительная

Возрастная периодизация детей имеет практическое значение, т.к. с учетом биологического развития детей она позволяет конкретизировать задачи, содержание и методы ФВ, а также организационные формы занятий физическими упражнениями.

Физическое воспитание дошкольников осуществляется в семье и в дошкольных учреждениях. «Программа воспитания и обучения в детском саду» является государственным документом для всех воспитателей. Она включает: физическое, умственное, нравственное, трудовое, эстетическое воспитание.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) от рождения до 2 лет (1-я и 2-я группы раннего возраста);
- 2) младший дошкольный возраст от 2-х до 4-х лет (1-я и 2-я младшие группы);
- 3) средний дошкольный возраст до 5 лет (средняя группа);
- 4) старший дошкольный возраст от 5-ти до 7-ми лет (старшая и подготовительная группы).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

3. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, осуществляется уход за детьми, обеспечивается пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, закаливающие мероприятия, а при наличии условий обучение плаванию.

ФВ в детском саду нацелено на охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и полноценное физическое развитие, воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Природные факторы: воздух, вода и солнце - широко используемые средства для закаливания детского организма. Систематическое применение закаливающих процедур укрепляет нервную систему, повышает адаптационные возможности и устойчивость организма, облегчает течение возникающих заболеваний. Одно из неотъемлемых правил дошкольных учреждений - возможно большее времяпрепровождение детей на воздухе. Летом практикуется принятие солнечных ванн и водных процедур на игровых площадках.

Не меньшее значение для детей имеет санитарно-гигиеническая обстановка: поддержание чистоты и порядка мест проведения занятий, гигиена тела и одежды, соблюдение оптимального светового, воздушного и температурного режима в помещении. Особая роль принадлежит режиму дня (чередованию бодрствования, сна, питания и различных видов деятельности). Соблюдение режима предохраняет нервную систему от переутомления, поддерживает нормальную ритмичность работы организма и удовлетворяет его жизненную потребность в движениях.

Физические упражнения применяются во всех возрастных группах. В группах раннего дошкольного возраста – это пассивные упражнения:

разведение рук в стороны и скрещивание их на груди, поднимание рук и ног, сгибание и разгибание ног (пассивная гимнастика). Применяется также массаж. С 2-х до 7-ми лет выполняют разнообразные упражнения: ОРУ с предметами и без них; упражнения основной гимнастики: ходьба и бег, прыжки и метания, лазания; построения и танцевальные упражнения; подвижные игры: бессюжетные игры (городки, эстафеты) и сюжетные («гуси-лебеди»); элементы спортивных игр; спортивные упражнения (катание на самокате, велосипеде); простейший туризм (пешие и лыжные прогулки).

Типовой программой по физическому воспитанию в детском саду предусмотрены общие, характерные для дошкольного периода задачи направленного использования вышеперечисленных средств физической культуры:

1. Охрана и укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды (естественные силы природы, гигиенические факторы).

2. Обеспечение своевременного и гармонического развития организма: расширение его функциональных возможностей,

1) содействие формированию правильной осанки (систематическое выполнение физических упражнений);

2) повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

3) развивает дыхательный аппарат, стимулирует регуляцию функций пищеварения. Малоподвижность задерживает развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

3. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков игровых действий.

Программа предусматривает:

1) последовательное обучение детей двигательным умениям в ходьбе; ползание и лазание по гимнастической стенке и скамейке; в беге, прыжках с места и с разбега; катание и метание мяча;

2) обучение подвижным играм;

3) обучение "спортивным" упражнениям в старшей и подготовительных группах (скольжению по ледяной дорожке, катанию на санках и коньках, велосипеде и самокате, плаванию, ходьбе на лыжах), а также элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, игры в городки);

4) дети должны четко и ритмично выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса, ног, туловища, уметь строиться в колонну, шеренгу, круг.

4. Разностороннее воспитание двигательных способностей:

1) воспитание физических качеств в среднем и старшем дошкольном возрасте,

2) глазомера;

3) развитие координации движений;

4) пространственной ориентации;

5) равновесия.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях должно обеспечивать физическую готовность детей к успешному овладению школьной программы.

4. Формы организации занятий

В детском саду занятия физическими упражнениями занимают большой объем времени и более разнообразны по форме; они проводятся преимущественно по группам.

Рекомендуются следующие виды занятий:

- занятия урочного типа, утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- самостоятельная двигательная деятельность под наблюдением воспитателя;
- физкультурные минутки;
- физкультурные праздники и дни здоровья лучше проводить по потокам.

Организационные формы занятий

Виды занятий	Возрастные группы					
	1-я раннего возраста	2-я раннего возраста	1-я младшая	2-я младшая	Средняя	Старшая
Занятия по физической культуре	Массаж гимнастика 8-10 мин. ежедневно	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	3 раза в неделю по группам (из них один раз в часы прогулки) 15-20мин. 20-25мин. 25-30 мин.		
Утренняя гимнастика			Ежедневно 4-5 мин. 5-6 мин. 6-8 мин. 8- 10 мин.			
Подвижные игры и ФУ на прогулке	Индивидуально	8-10 мин.	Ежедневно по 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) 10-15 мин. 15-20 мин. 20-25 мин 25-30 мин. В дни проведения ф/занятий: 6-8 мин. 6-10 мин 8-10 мин 10-12 мин.			
Физкультурная минутка						Ежедневно на теоретических занятиях 1-3 мин.
Физкультурный праздник					2 раза в год до 60 мин.	2-3 раза в год до 1 часа 30 мин.
День здоровья	-	-	-	Не реже 1 раза в квартал		
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под наблюдением воспитателя Характер и продолжительность индивидуальны, зависят от потребностей детей УГ, ФУ под контролем родителей и вместе с ними					

5. Особенности методики проведения занятий

Методика проведения различных форм занятий определяется задачами, содержанием, возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями их проведения. В группах раннего и младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересными и конкретными («Добежать до флажка», «Присесть»). На занятиях с детьми 2-х лет и более всевозрастающее значение приобретает слово как средство общения в связи с интенсивным развитием их речи. Используются образные задачи, имитации: «Пройдем бесшумно»; «Бежим тихо, как мышки».

Сложность программного материала, повышение требований последовательно нарастают от одной возрастной группы к другой. В средней группе внимание детей более устойчиво, расширяются возможности запоминания движений и поэтому, показ упражнений приобретает ведущее значение. К показу знакомых упражнений можно привлекать детей. Подражание у детей продолжает играть значительную роль; разнообразнее применение слова: даются указания, оценка действий. Следовательно, большое значение в этом возрасте приобретают методы словесного и наглядного (зрительного) воздействия.

В старшем дошкольном возрасте при сохранении значения зрительного воздействия все больше применяются различные словесные методические приемы, включая рассуждения и анализ. В этом возрасте возможно применение на занятиях соревновательного метода упражнений.

Во всех возрастных группах при проведении различных форм занятий ФУ используется музыкальное сопровождение. Музыка способствует освоению темпа и ритма движений детьми, развивает эстетические способности, помогает им выполнять движения выразительно и с большим напряжением.

Рассмотрим особенности проведения каждой формы занятий ФУ. Занятия по физической культуре - основная форма работы с детьми дошкольного возраста. Преимущественно на них дети овладевают двигательными умениями и навыками. Занятия состоят из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части концентрируют внимание и готовят организм детей к двигательным действиям в основной части занятия. В основной части формируются двигательные умения, развиваются физические качества, придерживаясь при этом следующих методических правил:

- целостности и конкретности двигательного действия (прыгнуть, шагнуть, перелезть, переложить мяч из одной руки в другую);
- ФУ должны быть непродолжительными с паузами отдыха;
- в соответствии с возрастом использовать слова и наглядность;
- использовать способности детей 2–3 лет подражать (т.е. имитация упражнений);
- использование музыки для развития чувства ритма, одновременности действий;

- приучение к оказанию простейшей помощи и организации самостраховки, к соблюдению гигиенических правил;
- подготовку к школе начинать осуществлять с 5 лет.

Обязательным требованием является использование на каждом уроке подвижных игр. П.Ф.Лесгафт указывал на преимущество игры перед ФУ для дошкольного возраста:

- игра более доступна и понятна;
- больше воспитательная и образовательная роль;
- тесная связь физического и психического развития;
- воспитание взаимоотношения детей.

В подвижных играх П.Ф.Лесгафт видел большую воспитательную и образовательную силу. Простейшие игры для самых маленьких: ходьба с поворотами, огибание препятствий, передача мяча (игра-задание). Детям в младших дошкольных группах нравятся игры с рифмованными текстами. С 3-х лет рекомендуется проводить сюжетные и ролевые игры. Для большей эмоциональности водящие надевают различные маски (лисы, волка). Воспитатель сначала сам становится водящим, а затем выполняет действия с детьми.

В заключительной части урока используется ходьба, малоподвижные игры, хороводы для постепенного перехода к другим видам деятельности.

Утренняя гимнастика (УГ) – важное оздоровительное мероприятие, которое содействует решению воспитательных и оздоровительных задач. УГ включает выполнение ОРУ игрового и подражательного характера, чередующееся с ходьбой, бегом и подскоками.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке также увеличивают двигательный режим, повышают эмоциональный тонус. Воспитатель должен заранее выбрать маршрут за пределами детского сада, наметить места отдыха, игр и развлечений. Содержание двигательной деятельности должно отличаться разнообразием. Оно зависит от особенностей детей, погоды, имеющегося оборудования, наличия просторных помещений или площадок. Сюжетные игры обязательно должны прививать детям умение действовать в коллективе, согласовывать свои движения с движениями других. Подвижные игры дополняют занятия урочного типа и тесно с ними связаны.

Физкультурные минутки проводятся на занятиях развития речи, рисования, счета в группах старшего дошкольного возраста. Их назначение – краткосрочный активный отдых для восстановления умственной работоспособности ребенка и предупреждения утомления, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях, выпрямление позвоночника. Включаются физические упражнения: для пальцев, кистей и рук, потягивающие упражнения, ходьба с ритмическими движениями рук.

Физкультурные праздники проводятся не реже 2-х раз в год в присутствии родителей и сотрудников детского сада. Дети заранее разучивают ФУ, эстафеты, правила запланированной игры, танцы. В красочно

оформленной, праздничной обстановке дети демонстрируют свои успехи в овладении ФУ, соревнуются в силе, сообразительности. Физкультурные праздники рассматриваются как смотр физкультурно-оздоровительной работы за определенный промежуток времени. Они проводятся, как правило, в разновозрастных или нескольких смешанных по возрасту группах. Местом проведения может быть физкультурный зал, площадка, актовый зал, бассейн.

День здоровья по своему содержанию в значительной степени аналогичен физкультурному празднику. Он может включать и простейшие формы туризма: прогулки пешеходные, лыжные и смешанного характера. Суть его – большой объем организованной двигательной деятельности детей в течение дня. День здоровья проводится по заранее разработанной программе для нескольких групп одновременно или отдельно для каждой группы с привлечением всех детей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей строится по желанию и инициативе детей между занятиями, во время игр, после дневного сна, во время дневной и вечерней прогулок. Основным условием рациональной самостоятельной деятельности детей является соответствующее оборудование мест занятий (гимнастические стенки, горки, простейшие снаряды для лазания) и наличие инвентаря (скакалок, мячей, гимнастических палок, гантелей).

Самостоятельные занятия осуществляются под контролем воспитателя, поощряются организаторские способности детей, стремление к двигательному творчеству. Желательно соучастие с детьми в играх.

Самостоятельные занятия расширяют двигательный опыт детей, способствуют овладению программными упражнениями.

Физкультурный досуг проводится 1–2 раза в месяц по 20–30 минут в младших группах и 45–50 минут – в старших. Содержанием его являются игры, веселые эстафеты, занимательные задания. Это форма активного отдыха с более свободной двигательной деятельностью детей в отличие от занятий.

В завершение следует отметить обязательность сочетания врачебного контроля с физическим воспитанием в дошкольных учреждениях.

Контрольные вопросы:

- 1) Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста.
- 2) Задачи физического воспитания детей.
- 3) Формы организации занятий в детском саду.
- 4) Подвижные игры в практике физического воспитания дошкольников.
- 5) Методика проведения урочных занятий физическими упражнениями.
- 6) Содержание и методические особенности проведения других форм занятий в режиме дня