

Введение

Физическая культура — важнейший элемент становления человека. Вот почему физическое воспитание дошкольника как система мероприятий, направленных на развитие функций растущего организма ребенка, можно считать приоритетным направлением всей воспитательной работы с детьми.

В настоящее время основной акцент сделан на подготовке будущего педагога к необходимости учиться в течение всей жизни, профессиональной мобильности, готовности выполнять профессиональные функции в быстро меняющемся мире.

Сегодня компетентный педагог — это не только человек, обладающий определенной специальной, профессиональной подготовленностью, но и тот, кто может работать в команде, принимать самостоятельные решения, проявлять инициативу, работать в инновационном пространстве и т.д.

За последние годы введение двухуровневой системы образования (бакалавриат — магистрат) обусловило существенные изменения в структуре, содержании и технологиях подготовки будущих педагогов в условиях педагогического вуза.

В настоящее время подготовка специалистов дошкольного образования должна быть направлена на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни, углубление, систематизацию, обновление профессиональных знаний, развитие практических умений в связи с повышением требований к уровню квалификации педагогов, а также в связи с необходимостью освоения современных методик и технологий.

В связи с расширением должностных обязанностей воспитателя группы в его функционал включается проведение физкультурно-оздоровительной работы. Он должен уметь правильно строить педагогический процесс, обеспечивать безопасность при проведении физкультурно-оздоровительной работы; проводить разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, профилактические мероприятия для детей с функциональными отклонениями в состоянии здоровья; осуществлять взаимодействие с родителями по проблемам обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста в области физической культуры.

Профессиональная компетентность воспитателя предполагает его готовность к реализации в своей деятельности современной концепции физического образования дошкольника — направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление

здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Под влиянием физических упражнений меняется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, и уже в дошкольном возрасте дети должны получать начальные знания о механизмах такого воздействия.

Объективная необходимость написания данного учебного пособия обусловлена стремлением помочь будущим специалистам и воспитателям в планировании, организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Учебное пособие построено на основе современных достижений в области психолого-педагогических, медико-биологических и специальных исследований, с учетом профессиональных требований, предъявляемых к специалистам в соответствии с целями и задачами отечественной физической культуры дошкольника.

В данном учебном пособии представлена современная концепция физического воспитания, основным положением которой является тесная связь физического воспитания со здоровым образом жизни человека, развитием двигательных способностей, умений и навыков каждого ребенка.

В качестве основополагающего материала использованы исследования ведущих психологов, педагогов, специалистов в области физического воспитания детей и взрослых Е.А. Аркина, П.Ф. Лесгафта, А.В. Запорожца, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.Ю. Кистяковской, Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой, Н.А. Ноткиной, М.А. Руновой, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной, С.О. Филипповой и других.

В каждой главе учебного пособия рассматриваются вопросы по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. Цель учебного пособия — дать студентам и воспитателям дошкольных образовательных организаций профессиональные знания по организации целенаправленного процесса физического воспитания.

Пособие нацелено на помощь будущим специалистам и воспитателям в овладении практическими умениями, позволяющими организовать современный педагогический процесс обучения дошкольников движениям, а также умениями использовать технические средства, осуществлять выбор целесообразных в каждой отдельной педагогической ситуации форм, методов и средств, создавать педагогические условия для успешного физического развития дошкольников.

В пособии представлен материал по вопросам обучения физическим упражнениям и методике развития движений дошкольников, раскрыты наиболее важные проблемы физического воспитания,

обобщен опыт дошкольных образовательных организаций, а также даны рекомендации по совершенствованию методики физического воспитания.

Учебное пособие содержит практический материал, необходимый для работы с детьми дошкольного возраста.

Глава 1

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста — это наука об общих закономерностях, определяющих содержание и форму организации физического воспитания как педагогического процесса, включенного в общую систему воспитания личности ребенка.

Рассмотрим основные понятия этой дисциплины.

Физическая культура — часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма человека.

В узком смысле термин «физическое развитие» применяется для обозначения антропометрических и биометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки и др.).

В широком понимании термин «физическое развитие» включает физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость).

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных навыков, умений, знаний, на воспитание физических качеств.

Физические упражнения — движения, двигательные действия, используемые в качестве средства для решения задач физического воспитания.

Физическая подготовленность — уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств.

Двигательная активность — биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и физическое развитие детей.

Физическое совершенство — высокий уровень физического развития и степень здоровья, всесторонняя физическая подготовленность.

Физическая подготовка — профессиональная направленность физического воспитания.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Двигательная деятельность — деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Спорт — специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Физическая рекреация — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление организма с использованием средств физической культуры.

Перечень и содержание понятий теории и методики физического воспитания по мере развития науки постоянно совершенствуются, углубляются и уточняются. Так, например, благодаря экспериментальным доказательствам И.М. Сеченова, И.П. Павлова того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а находится в тесной взаимосвязи с мышечными движениями, в настоящее время большое внимание уделяется влиянию на состояние нервной системы протекания психических процессов «телесных действий». Это находит отражение в расширении понятия «физическое воспитание», изменении его организации, учете особенностей нервной системы для выбора индивидуального руководства физическим развитием ребенка, начиная с рождения.

По мнению Э.Я. Степаненковой, содержание понятия «физическое воспитание» должно быть расширено, поскольку этот вид воспитания дает неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Физическое воспитание помогает детям раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы.

Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на мозг, эндокринную и дыхательную системы, значительно оздоравливается организм в целом.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы, строится с учетом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями теория физического воспитания решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в целях формирования у детей двигательного опыта (Э.Я. Степаненкова).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний, учится использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребенок приобщается к физической культуре как одной из важнейших составляющих культуры человека.

Целью физического воспитания является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

Задачи физического воспитания представлены на рис. 1.1.

1.3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка (табл. 1.1).

Не каждое действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, являются физическими упражнениями. Например, в физическом воспитании используются ходьба, бег, метание, прыжки и т.д. Но они станут средствами физического воспитания только в том случае, если будут обеспечивать морфофункциональное совершенствование организма.

Упражнение — это направленно повторяющееся действие, оказывающее влияние на физические и психические свойства человека, и совершенствование способа исполнения этого действия (Б.А. Ашмарин).

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное действие: «Я выучил новое физическое упражнение», а с другой стороны — как процесс многократного повторения действий: «Физические упражнения развивают силу».

Педагог должен знать содержание физических упражнений, чтобы правильно определять значение каждого из них в решении задач физического воспитания.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	6
1.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания дошкольников.....	6
1.2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста	7
1.3. Средства физического воспитания дошкольников.....	8
1.4. Характеристика физических упражнений	10
1.5. Классификация физических упражнений	12
1.6. Принципы обучения детей движениям	12
1.7. Методы обучения детей движениям	15
1.8. Формирование у дошкольников двигательных умений и навыков в процессе обучения движениям	17
1.9. Способы организации детей во время обучения движениям	23
1.10. Развитие у дошкольников физических качеств	25
Глава 2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СЕМИ ЛЕТ.....	29
2.1. Закономерности роста и развития детей.....	29
2.2. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста	35
2.3. Формирование двигательной активности детей в период внутриутробного развития	38
2.4. Особенности развития движений у ребенка в первый год жизни.....	38
2.5. Особенности развития моторики у детей 3–7 лет.....	41
Глава 3. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДВИЖЕНИЯМ	43
3.1. Обучение детей строевым упражнениям	43
3.2. Обучение дошкольников общеразвивающим упражнениям.....	52
3.3. Обучение дошкольников движениям как процесс формирования двигательных умений и навыков.....	57
3.4. Подготовительные и подводящие упражнения.....	97
Глава 4. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОДВИЖНЫМ, СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И УПРАЖНЕНИЯМ.....	100
4.1. Организация и методика обучения дошкольников подвижным играм.....	100
4.2. Методика проведения игр-эстафет.....	116
4.3. Обучение дошкольников элементам спортивных игр.....	117
4.4. Обучение дошкольников спортивным упражнениям.....	126
Глава 5. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ И ИХ МЕСТО В РЕЖИМЕ ДНЯ.....	157
5.1. Общая характеристика форм работы по физическому воспитанию	157
5.2. Физкультурное занятие (непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию)	158

5.3. Утренняя гимнастика	169
5.4. Гимнастика после дневного сна.....	172
5.5. Физкультминутки	173
5.6. Физкультурные паузы.....	176
5.7. Физкультурный досуг.....	176
5.8. Физкультурные праздники.....	179
5.9. Дни здоровья, каникулы.....	183
5.10. Самостоятельная двигательная деятельность детей.....	186
5.11. Прогулки	189
5.12. Закаливание в сочетании с физическими упражнениями.....	190
5.13. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.....	193
5.14. Задания на дом.....	201

Глава 6. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 203

6.1. Двигательный режим в дошкольной образовательной организации	203
6.2. Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях	204
6.3. Безопасность и контроль за физическим воспитанием в дошкольной организации.....	208
6.4. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей дошкольного возраста	212
6.5. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование	214
6.6. Организация предметно-развивающего пространства	224

ПРИЛОЖЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 231

Приложение 1 Анализ некоторых форм работы по физическому воспитанию дошкольников	231
Приложение 2 Примерные темы консультаций для воспитателей и родителей	236
Приложение 3 Методика хронометража.....	239
Приложение 4 Комплексы физкультминуток	240
Приложение 5 Упражнения для ладоней и пальцев рук с колючим массажным мячом.....	244
Приложение 6 Упражнения со скакалкой.....	245
Приложение 7 Классики	249
Приложение 8 Упражнения с резиночкой.....	253
Приложение 9 Подвижные игры.....	257

Приложение 10	
Пальчиковые игры.....	262
Приложение 11	
Игры-аттракционы.....	269
Приложение 12	
Считалки.....	275
Приложение 13	
Примерные планы-конспекты и конспекты форм работы по физическому воспитанию дошкольников.....	276
Литература.....	307