

# Тема: «Двигательная деятельность, фактор развития ребенка»

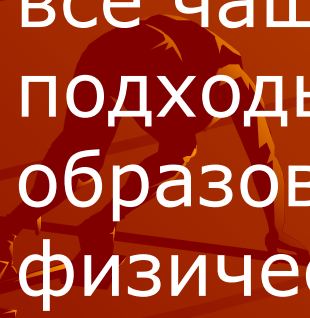


# Содержание

- Введение.
- Значение, развитие и совершенствование двигательных качеств у дошкольников.
- Характеристика основных двигательных качеств.
- Основные задачи и направления в развитии двигательных качеств дошкольников.
- Физические упражнения как средство развития двигательных качеств дошкольников.
- Формы организации работы по развитию двигательных качеств дошкольников.
- Некоторые особенности методики развития двигательных качеств дошкольников.
- Заключение.
- Список использованных источников.

# Введение:

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

A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground and feet in starting blocks, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений.
- развитие двигательных качеств.
- привитие навыков правильной осанки.
- навыков гигиены.
- освоение специальных знаний.



# Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко.

Ребенок, научившись ползать и ходить, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.



Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра.



У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения.



# Основными двигательными качествами человека принято считать:

- **Ловкость** – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- **Быстрота** – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.
- **Глазомер** – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.
- **Гибкость** – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.
- **Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.
- **Сила** – степень напряжения мышц при их сокращении.
- **Выносливость** – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

# Основные задачи и направления в развитии двигательных качеств дошкольников.

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.



# Предлагаются три направления в едином процессе:

- **оздоровительное** (обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды),
- **воспитательное** (обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающую нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;),
- **образовательное** (обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных качеств, умений и навыков; развитие двигательных способностей. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику занятий нетрадиционных методов и приемов, направленных на потребность движения и развития двигательных качеств.).

# Физические упражнения как средство развития двигательных качеств дошкольников.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей:

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

# Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

- гимнастика;



- подвижные и спортивные игры;



- спортивные упражнения;



- простейший туризм.



# Формы организации работы по развитию двигательных качеств дошкольников.

Организационными формами работы, направленными на развитие двигательных качеств дошкольников являются:

- учебная работа (Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка);
- активный отдых (складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья );
- самостоятельная двигательная деятельность детей (Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми и проходит под наблюдением воспитателя);
- работа с семьей (Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом).

# Некоторые особенности методики развития двигательных качеств дошкольников

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

Специфика методики развития двигательных качеств:

- регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений),
- вариативность сочетания нагрузки с отдыхом,
- освоение двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

По воздействию на организм нагрузка может быть

- постоянной (равномерный бег)
- переменной (бег с ускорением и замедлением).

# Некоторые особенности методики развития двигательных качеств дошкольников

## Основные методы:

- метод упражнений с четко заданной программой действий;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;
- наглядный метод.



# Заключение

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

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера»

# Список использованных источников

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Мл. возраст. – М.: Владос, 2000. – 270 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Сред. Возраст. – М.: Владос, 2000. – 302 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, 2000. – 262 с.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
8. Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
10. Шебеко В.Н., Карманова Л.В. Физическая культура в средней группе детского сада. – Минск: Полымя, 1990. – 133 с.
11. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.
12. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 176 с.



Спасибо за внимание!

