

Приёмы физического воспитания детей в условиях группы

**«Я не боюсь ещё раз повторить:
забота о здоровье – это
важнейший труд воспитателя!»**

В.А.Сухомлинский





В основе физической культуры лежит целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, улучшать состояние здоровья и работоспособность.

Цель физического воспитания –

формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребёнка.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи

- 1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекционным заболеваниям.**
- 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка.**
- 3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребёнка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции.**
- 4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости)**

Образовательные задачи

1. **Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.**
2. **Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой**



Воспитательные задачи

1. Воспитание морально – волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Метод

- это система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания воспитательно-образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка. В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, с физической нагрузки на умственную, в связи с чем педагог тщательно следит за расходом его физических и психических сил. Усвоению ребенком двигательного опыта и его развитию способствуют такие методы обучения, как информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, а также методы развития творчества и др.



Информационно-рецептивный метод

**Выражается во
взаимосвязи,
взаимозависимости
совместной деятельности
педагога и ребенка. Он
позволяет педагогу четко,
конкретно, образно
донести знания до
ребенка, а ребенку –
осознанно их запомнить и
воспринять.**



Репродуктивный метод

Этот метод обеспечивает организацию воспроизведения способов деятельности и полноценное усвоение двигательных действий. Реализуя его, педагог продумывает систему физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребенку действий, которые сформировались в результате применения информационно - рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по образцу; при этом целесообразно варьировать упражнения для повышения интереса к ним. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать их по образцу и варьировать в разных ситуациях.

Метод проблемного обучения

Рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Важнейшая его особенность состоит в том, что перед ребенком ставят проблему, которую он должен самостоятельно решить. Кроме того, поиск решения проблем развивает умственные способности. Умение мыслить самостоятельно. Решение посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает у ребёнка веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных открытий. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным, создает предпосылки для развития творчества.

Метод развития творчества

В процессе обучения развитию творчества отводится значительное место: глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Творчество проявляется уже в младшем возрасте: в сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребёнок, воплощаясь в игровой образ – птички, зайчика, медведя и т.д., проявляет фантазию, воображение. В игровых действиях уточняются его представления; при этом развивается творчески исполнительский характер действия. Реализации творческих замыслов способствует метод творческих заданий.





Широко используются в системе физического воспитания и общедидактические методы: наглядные, вербальные (словесные), практические.

Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений.



В практике работы с дошкольниками широко применяются в физическом воспитании игровой и соревновательный методы. Игровой метод дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача типа «Кто быстрее принесет флажок», «Кто дальше бросит мяч». В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, развивать творчество.

При обучении движениям все методы взаимосвязаны. Каждый из них включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Приемы

Прием – составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении детей используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка. Приемы должны соответствовать программному содержанию двигательного материала, возрастным и типологическим особенностям, степени владения движениями. Общему развитию ребенка.

Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы, активизировать сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В методике физического воспитания используются общедидактические приемы.

Приемы наглядного метода

Приемы наглядного метода разнообразны. Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи педагога, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Использование этого приема должно быть кратковременным.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений.

Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода

Они играют важную роль при обучении ребенка движению. Используются приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений. Они опираются на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении движения; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточняющая сюжет подвижной игры или последовательность двигательных действий и т.п.; вопросы, которые педагог задает ребенку до начала выполнения физических упражнений, чтобы выяснить, насколько он осознал последовательность выполнения двигательных действий, или проверить имеющиеся представления об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнить игровые правила. В физическом воспитании дошкольников используются считалки. К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ. Он чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных

Приемы практического метода

Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков, самостоятельное использование их в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение ребенка знаниями, позволяющими осознанно применять усвоенные навыки. Направляя практическую деятельность ребенка, педагог одновременно решает образовательные задачи, развивает его умственно, активизирует творчество: он предлагает придумать варианты физических упражнений и подвижных игр, свои собственные движения, которые можно выполнять одному или с группой детей, с предметами и без них; свои игры, а также имитационные движения. Дети выполняют эти задания с удовольствием. Они совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт, закрепляют знания о технике движений, пространственном положении частей тела, совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения, усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают свое кинестетическое образование, учатся ориентироваться в пространстве и целенаправленно выполнять двигательные действия, приобретают организаторские навыки.

Все методы и приемы обучения играют важную роль в формировании двигательных навыков и используются в комплексе



методы

СЛОВЕСН

ЫЙ

Цель: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения

- объяснение
- пояснение
- указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ
- беседа
- словесная инструкция

НАГЛЯДНЫ

Й

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка

- наглядно-зрительные приемы:
- показ физических упражнений
 - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
- наглядно-слуховые приемы
- музыка, песни
- тактильно-мышечные приемы
- непосредственная помощь педагога

ПРАКТИЧЕСКИ

Й

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении

- повторение упражнений без изменений и с изменениями
- повторение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

Спасибо за внимание

