

* **Методы и приемы обучения
физическими упражнениями в
детском саду**



**Подготовили воспитатели:
Пшеничнова Ирина Александровна
Сафронова Мария Владимировна
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 196»**

Город Иваново

2015 год

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности и требует от воспитателя глубоких знаний и творческого подхода.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

Метод – это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий.

Различают три группы методов:

наглядные, словесные и практические.

К **наглядным** методам относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии,), имитации (подражания) зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений

При показе у детей создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение необходимо показать несколько раз.

Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение качественно, в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.





К показу упражнений целесообразно привлекать и детей: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.





Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту воспитателя (например упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в тоннель или обруч и др.)

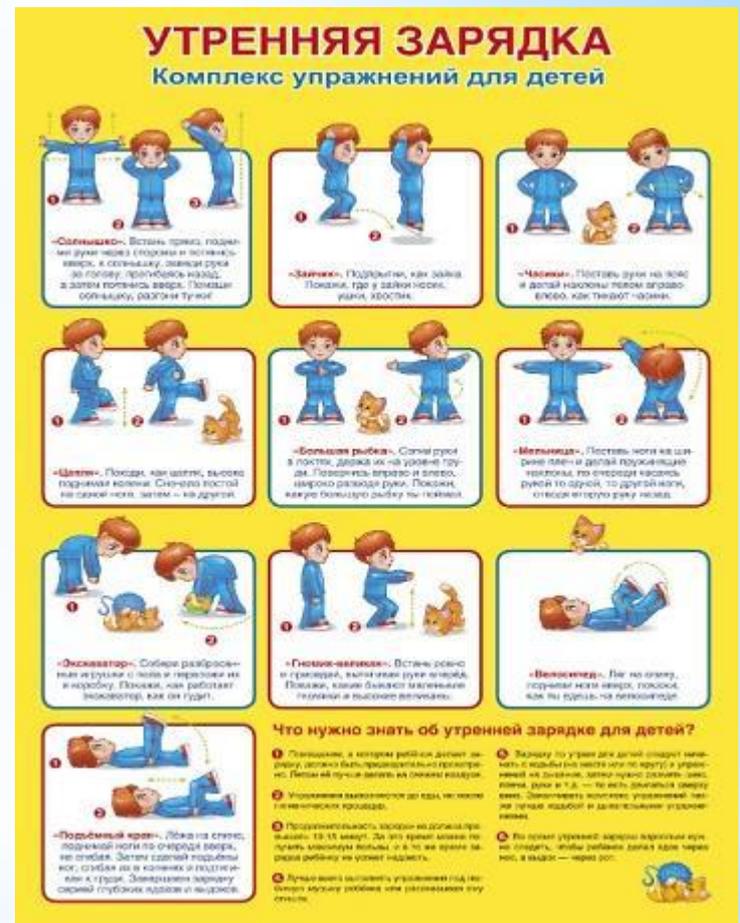






Использование наглядных пособий

Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений: плакатов, рисунков, фотографии (1, диафильмов). Наглядные пособия лучше показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, и на физкультурных занятиях более правильно и точно выполняют их.





Имитация.

Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Не секрет, что дошкольникам свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают или читают. Подражая, например, действиям лягушки, лисы, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.



Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ лягушки. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.



Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (лошадка, волк, ёжик и др.), птицам (гусь, петух, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, машина, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.). Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.



Зрительные ориентиры

(предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.



Звуковые ориентиры

применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.



Воспитатель помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки.



Словесные методы.

Данной группе методов относятся: название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.



Название упражнения

Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «лошадки», «змейка», «хождение по кочкам», «цапля» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, воспитатель только называет его.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.



Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.



Указания.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае воспитатель оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

Команды (распоряжения)

Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Равняйся!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной — заключен сигнал к немедленному выполнению действия.

Важно научиться правильно подавать команду, т. е. умело акцентировать слова, силу и интонацию голоса. Так, подавая команду «На месте шагом марш!», сначала произносят слова «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем — «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть.

При подаче команды воспитатель обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание.

Распоряжения

отличаются от команды тем, что их формулирует сам воспитатель («К окну — поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного инвентаря.

В младших группах при проведении физических упражнений используются распоряжения. Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети услышали и поняли воспитателя, правильно и своевременно начали действовать.



Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

В начале занятия целесообразно, например, спросить у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры. В процессе занятия можно спросить, правильно ли выполняются упражнения. Эти вопросы помогают замечать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки и т. д. Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.



Беседа.

Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Например, беседа после лыжной прогулки поможет уточнить технику передвижения на лыжах, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, а также обобщить знания о подготовке к такой прогулке. Беседа проводится со всей группой или с подгруппой. Воспитатель заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы.

К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной формах.

Практические методы.

Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Повторение упражнений.

Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленивать на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом. Так, сначала обычно выполняются упражнения в подпрыгивании и доставании подвешенных предметов, в спрыгивании с возвышения, а затем уже прыжки в высоту с разбега.

После того как дети в основном освоили физическое упражнение, следует увеличивать расстояние, массу пособий, а также изменять условия (помещение, участок и т. д.). С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах.

Проведение упражнений в игровой форме.

- * При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)



В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто больше поймает рыбок, чья команда быстрее перенесет флажки.



Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений обладают они и тем больше места в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Источники информации

http://www.gymnasia93.ru/mdou/images/mdou/dlja_vali.jpg - на зарядке.

<http://www.detstvo-press.ru/files/big/207.jpg> - комплексы утренней гимнастики.

<http://kiksad-24.narod.ru/zdorovie/zariadka.jpg> - комплекс упражнений для детей.

Д. В. Хухлаева "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях"

Фотографии из личного архива Пшеничновой И.А. и Сафроновой М.В.