

# Тема: Технология физической культуры в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Задачи:

- 1) Социально-педагогическое значение системы физического воспитания в воспитании детей раннего и дошкольного возраста.
- 2) Особенности методики физического воспитания и закономерности возрастного развития детей в дошкольные периоды и условия подготовки их к последующей деятельности.
- 3) Методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников

# Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования

## «Физическая культура» :

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

# Виды детской деятельности

- **Игровая;**
- **Коммуникативная;**
- **Трудовая;**
- **Двигательная;**
- **Познавательно-исследовательская;**
- **Музыкально-художественная;**
- **Восприятие художественной литературы;**
- **Продуктивная.**



**Рис. 2.1.** Факторы, влияющие на состояние здоровья новорожденного

**Физические качества - врожденные  
(унаследованные генетически)  
морфофункциональные качества,  
благодаря которым возможна  
физическая активность человека,  
получающая свое полное проявление  
в двигательной деятельности**

*Развитие физических качеств у дошкольника происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма (морфологическая и функциональная перестройка) и режимов двигательной активности, к которым относится весь комплекс организованных форм физического воспитания и его самостоятельная двигательная деятельность.*

**Быстрота** - это свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения (двигательные действия) за минимальное короткое время.

# **Средства развития быстроты движений выделяют две основные задачи:**

- **развивать способность быстро реагировать на сигнал (быстрое начало движения);**
- **способствовать поддержанию высокого темпа (частоты) движений.**



# Средства развития быстроты

- бег с максимальной скоростью;
- подвижные игры;
- различные упражнения в размахивании, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

# ***Методические особенности используемых средств и дозирование нагрузки при развитии быстроты***

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.
2. Продолжительность упражнения на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть в пределах: у детей 3 лет - 15 м; 4 лет - 20 м; 5 лет - 25 м; 6 лет - 30 м; 7 лет - 35-40 м. Число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет - 10-15 с, 4-5 лет - 20-25 с, 6-7 лет - до 30-35 с. Кроме того, должны быть интервалы отдыха (в пределах 1,5-2 мин).

# Продолжение:

- 3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их нужно в различных условиях, с разной интенсивностью, усложняя или, наоборот, снижая требования, облегчая задание, чтобы не происходила стабилизация скорости и не возникал "скоростной барьер", который в дальнейшем тяжело преодолеть.
- 4. Игры и упражнения для развития быстроты целесообразно проводить в начале основной части занятия или в начале прогулки, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью и у них оптимальное состояние центральной нервной системы.

**Ловкость** - форма комплексного проявления двигательных навыков и других функций организма при внезапно возникающих сложных ситуациях, обусловленная достаточно совершенным мышечным чувством, подвижностью и гибкостью нервных процессов.

# Задачи развития ловкости:

- способствовать овладению двигательными умениями в различных видах упражнений;
- развивать способность выполнять упражнения в различных условиях (усложненных или изменяющихся).

# Средства развития ловкости

- Общеразвивающие;
- основные движения (прыжки, метания, упражнения в равновесии и др.); подвижные игры;
- упражнения спортивного характера (велосипед, лыжи, коньки и др.);
- элементы спортивных игр для старших дошкольников.

***При выборе средств необходимо  
учитывать определенные требования и  
методические особенности их  
использования***

- 1. При выполнении основных хорошо известных детям движений можно применять необычные исходные положения (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок боком или из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- 2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

- 3. Смена способов выполнения упражнений (метания сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или на двух ногах, с поворотом).
- 4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры; это развивает способность воспроизводить параметры движений (метать мяч, мешочки с песком, шишки, снежки, картонные диски, катать и бросать обычный резиновый мяч и более тяжелый набивной).
- 5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки втроем или вчетвером, держась за один большой обруч или длинный шест, поднимать его вверх, вниз, приседать, наклоняться, класть на пол и брать его).



- 6. Более сложные сочетания основных движений (можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьбу по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку и т.д.).
- 7. Усложнение условий игры. Например, в игре "Ловишки с ленточкой" у играющих ленточки двух цветов и "ловишки" выдергивают ленточки определенного цвета: один синие, другой - желтые. В игре "У медведя во бору" ребенок в роли медведя должен подлезть под дугу, а потом ловить других игроков.

**Гибкость - способность  
человека выполнять с  
наибольшей амплитудой  
движения в суставах,  
обусловленная  
функциональными  
свойствами опорно-  
двигательного аппарата**

## Методика развития гибкости

- При развитии гибкости ставится задача улучшить подвижность суставов и эластичность мышечно-связочного аппарата ребенка для создания необходимых предпосылок в овладении различными двигательными действиями.

# ***Методические особенности использования средств развития гибкости***

- 1. Следует использовать упражнения, которые выполняются с широкой амплитудой. Наибольший эффект достигается при систематическом их применении в комплексах утренней и гигиенической гимнастики после дневного сна, на занятиях физической культурой. К наиболее рациональным упражнениям относятся: пружинистые (наклоны и выпрямления туловища, полуприседания и др.) и маховые движения (верхними и нижними конечностями из разных исходных положений).
- 2. Помимо общеразвивающих упражнений развитию гибкости в определенной степени способствуют прыжки, метания, лазанье, а также разнообразные танцевальные движения с музыкальным сопровождением. Выполнению упражнений для развития гибкости должны предшествовать движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.

- 3. Необходимо соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с интенсивными и резкими движениями с максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.

**Сила - способность  
преодолевать внешнее  
сопротивление преимущественно  
за счет мышечной деятельности  
или же противодействовать  
внешним силам**

# ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

- гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата детей;
- развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности.

Средства развития силовых способностей детей подразделяются на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (ползание, лазание, прыжки).



# *Методические особенности использования средств развития силы и нормирования нагрузки*

- 1. Упражнения, требующие заметных усилий (толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяют 4-6 раз и с большими интервалами для отдыха, чем упражнения, требующие меньших усилий (метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).
- 2. Чем выше темп выполнения упражнений, тем продолжительнее пауза для отдыха и меньше количество повторений.

- 3. Преимущественное воздействие следует оказывать на те мышечные группы, развитие которых меньше всего стимулируется в повседневной жизни. К ним относятся косые мышцы туловища, живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра.
- 4. Рекомендуется заполнять паузы между упражнениями другими видами движений, более легкими. Так, бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания и лазания можно вернуться в исходное положение в спокойном темпе.

- 5. При выполнении силовых упражнений предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.
- 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем.

**Выносливость** - способность  
противостоять утомлению,  
поддерживать необходимый  
уровень интенсивности работы в  
заданное время, выполнять  
нужный объем работы за  
меньшее время

# Основные задачи развития выносливости у дошкольников:

- содействовать согласованной функциональной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их и приспособлявая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- вырабатывать умение распределять свои силы во времени и пространстве.

# *Методические особенности использования средств развития выносливости*

- 1. При использовании циклических упражнений основным методом является непрерывный. Продолжительность непрерывных движений должна составлять приблизительно 2 мин, интенсивность - 50-60 % максимальной. Начинать развитие выносливости рекомендуется с 4-5 лет с ходьбы и бега по 50 м на дистанции 300 м, рассчитывая темп пробегания так, чтобы 50 м дети пробегали со скоростью 2-2,5 м/с. Используется также челночный бег 2x20 м в темпе 50-60 % максимального с игровыми заданиями и постепенным увеличением количества пробегаемых отрезков.

- 2. При выполнении прыжковых упражнений используют интервальный метод. В возрасте 4 лет дети могут непрерывно выполнять прыжки с продвижением вперед в течение 30-50 с (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами), в 5 лет - до 1,5 мин (по 30 прыжков), в 6 лет - до 2 мин. Эта длительность возможна при условии свободного выполнения движений, освоения техники прыжков.
- 3. При развитии выносливости в процессе подвижных игр основные требования - повторение многократных действий, выполняемых продолжительное время, изменение игровой деятельности как по интенсивности, так и по форме, минимальные перерывы при смене водящего или введении дополнительных препятствий.

В дошкольном учреждении для изучения выносливости применяется бег с интенсивностью 60% от максимальной скорости.

- Дети в три года способны бегать в данном темпе 240-255м (соответственно мальчики и девочки),
- в четыре года - 370-460м,
- в пять лет - 450-600м,
- в шесть лет - 660-680м,
- в 7 лет - 710-1000м.

При выполнении бега до полного утомления дети в 5-6 летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3-4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам - вновь