
Теория и методика физического воспитания и развития ребенка

Набок Елена Викторовна

Основные понятия ТМ ФВ и Р ребенка

Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Физическое совершенство - оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физическая подготовленность — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое образование — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Оздоровительные задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
3. формирование изгибов позвоночника;
4. развитие сводов стопы;
5. укрепление связочно-суставного аппарата;
6. развитие гармоничного телосложения;
7. регулирование роста и массы костей;
8. развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;

1. формирование двигательных умений и навыков;
 2. развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
-
3. развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
 4. приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

Воспитательные задачи:

1. потребность в ежедневных физических упражнениях;
2. умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
3. приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
4. создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
5. закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
6. осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
7. прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

1. *Гигиенические факторы* : режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.
2. *Естественные силы природы*: солнце, воздух, вода.
3. *Физические упражнения*

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании, обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

Принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип цикличности, заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности, направлен на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности, решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Методы обучения:

1. информационно-рецептивный,
2. репродуктивный,
3. проблемного обучения,
4. формирования (развития) творчества.

В теории физического воспитания используются также специфические **методы:**

1. метод строго регламентированного упражнения,
2. игровой,
3. соревновательный,
4. круговой тренировки.

Приемы обучения ребенка движениям

1. Приемы наглядного метода:

- наглядно-зрительные приемы,
- тактильно-мышечную наглядность,
- предметная наглядность,
- наглядно-слуховые приемы.

2. Приемы словесного (вербального) метода:

- краткое одновременное описание,
- объяснение,
- пояснения,
- указания,
- беседа,
- вопросы,
- команды, распоряжения, сигналы,
- сюжетные рассказы.

3. Приемы, относящиеся к практическому методу:

- упражнение

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия.

Ставятся задачи: 1. ознакомление ребенка с новыми двигательными действиями; 2. создание у него целостного представления о движении, выполнение его. (в средней и старших группах).

Методика начального разучивания включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

2-й этап — углубленное разучивание. Задачи: 1. уточнение правильности выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения; 2. исправление ошибок.

3 -й этап - закрепление и совершенствование двигательного действия. Задачи: 1. постепенное развитие дифференцированного торможения: все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога;
2. четкое выполнение движения

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

1. Общеразвивающая: основная гимнастика, гигиеническая и др.).

Основная гимнастика. Она направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Рекомендуется для всех возрастных групп детей.

2. Гимнастика со спортивной направленностью (художественная гимнастика, атлетическая и др.).

3. Прикладная или лечебная.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание основной гимнастики составляют: 1. основные движения, 2. общеразвивающие, 3. строевые упражнения.

Основные движения делятся на:

1. **циклические.** *Циклическими* называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся различные ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. п.
2. **ациклические.** Движения *ациклического типа* не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Упражнения в бросании и метании

Метание – движение ациклического типа.

Метание проводится на дальность и в цель.

Способы метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.





Рис. 2. Метание прямой рукой сверху

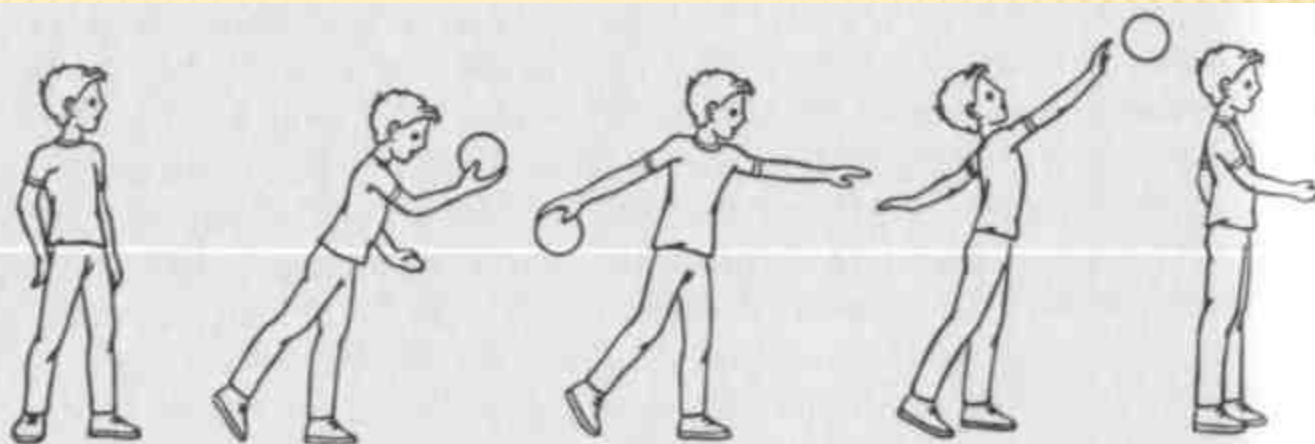


Рис. 3. Метание прямой рукой снизу



Рис. 4. Метание прямой рукой сбоку

Упражнения в лазании

Лазание — циклическое движение. В лазании и сплзании с лесенки имеется кратковременная повторяемость элементов движений, похожих на ходьбу. Лазание осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазании определяется высотой гимнастической стенки (от 1 до 2 м).

Виды лазания:

- подлезание,
- перелезание,
- пролезание,
- ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке),
- лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту.

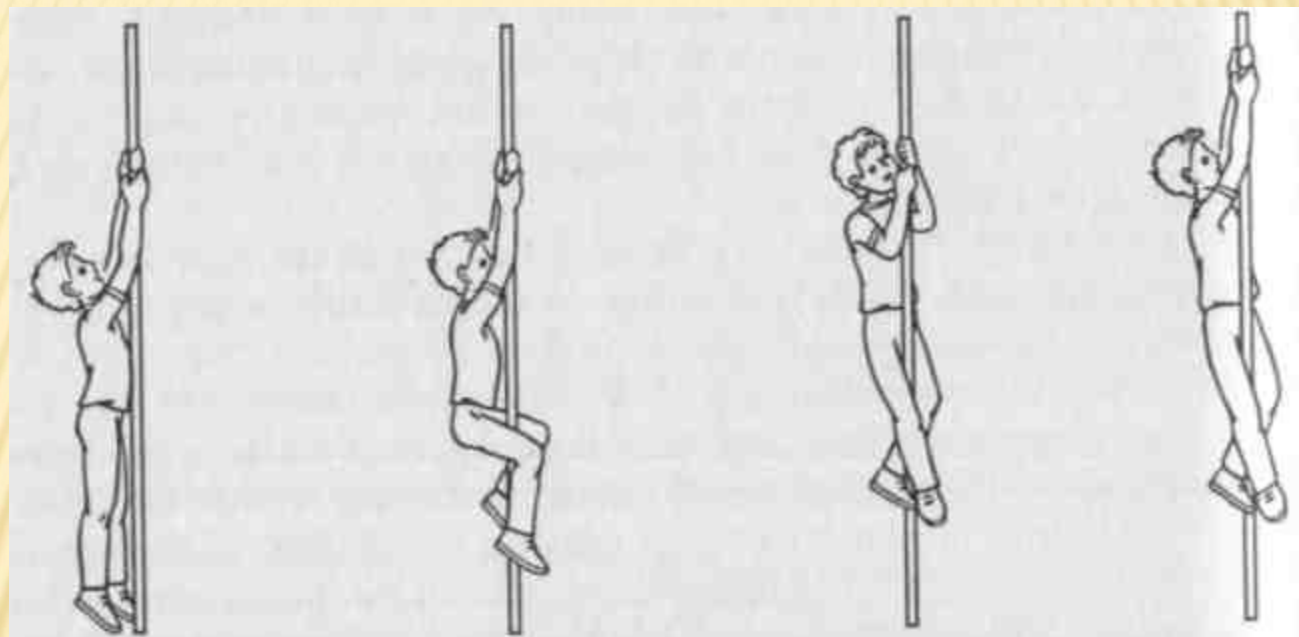


Рис. 5. Лазание по шесту

Упражнения в ходьбе

Ходьба — циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка. Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы движений, повторяющиеся при каждом двойном шаге, составляют цикл.

Ходьбой ребенок овладевает в конце первого или начале второго года жизни.

На 2 году жизни ребенок ходит в удобном для него темпе. На 3 г.ж. наблюдаются согласованные движения рук и ног, умеет соблюдать равновесие.

Виды ходьбы детей младшего дошкольного возраста: ходьба на наружном крае стопы («косолапый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

Виды ходьбы в старшем дошкольном возрасте:

- с высоким подниманием бедра,
- ходьба скрестным шагом,
- ходьба приставным шагом.
- ходьба с различными заданиями, выполняемыми по сигналу, - на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами;
- ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами;
- ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна),
- ходьба гимнастическая с носка, с хорошим взмахом рук,

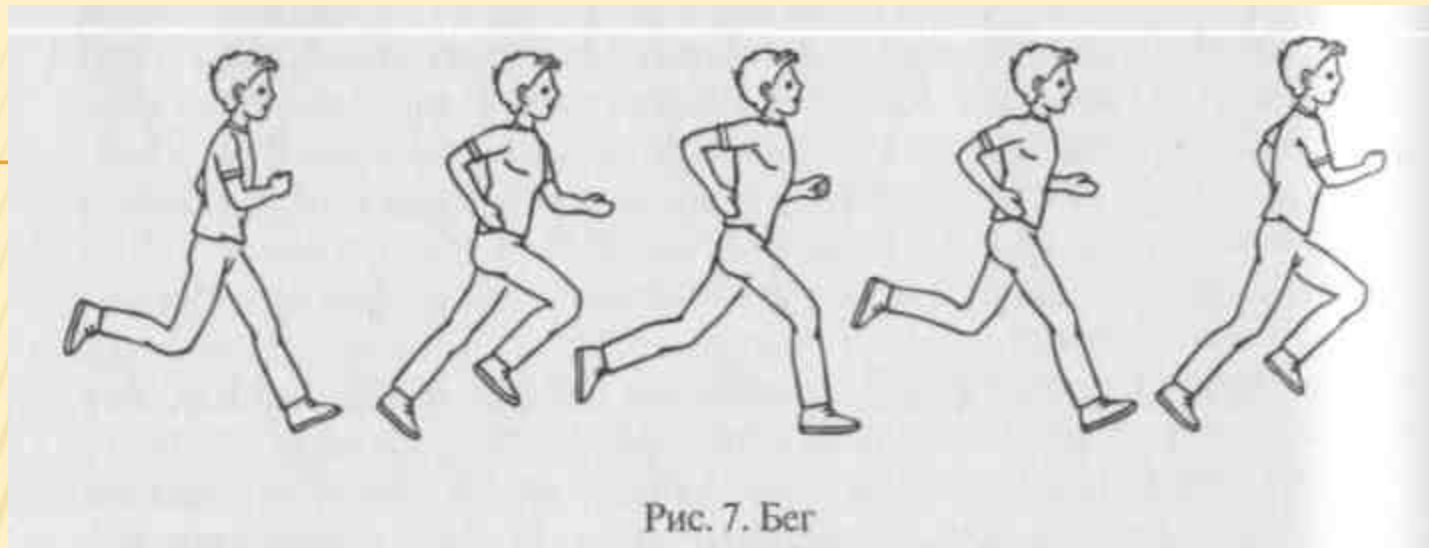


Рис. 7. Бег

Упражнения в беге

Бег — циклическое движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий. Выделена такая последовательность фаз в цикле беговых движений ноги: в периоде опоры и в периоде полета.

Во время бега имеется фаза полета, когда обе ноги бегущего отрываются от почвы. Момент полета усиливает быстроту передвижения ребенка, увеличивает длину шага, что дает возможность двигаться вперед с расслабленными мышцами.

Упражнения в прыжках

Прыжок — движение ациклического типа.

В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.

Прыжок состоит из четырех фаз:

- 1) подготовительной — принятие исходного положения или разбег;
- 2) основной — отталкивание;
- 3) полет;
- 4) заключительной — приземление.

Виды прыжков:

- прыжки в длину с места,
- прыжки в длину с разбега,
- прыжки в высоту с места,
- прыжки в высоту с разбега.



Рис. 8. Прыжок в длину с места

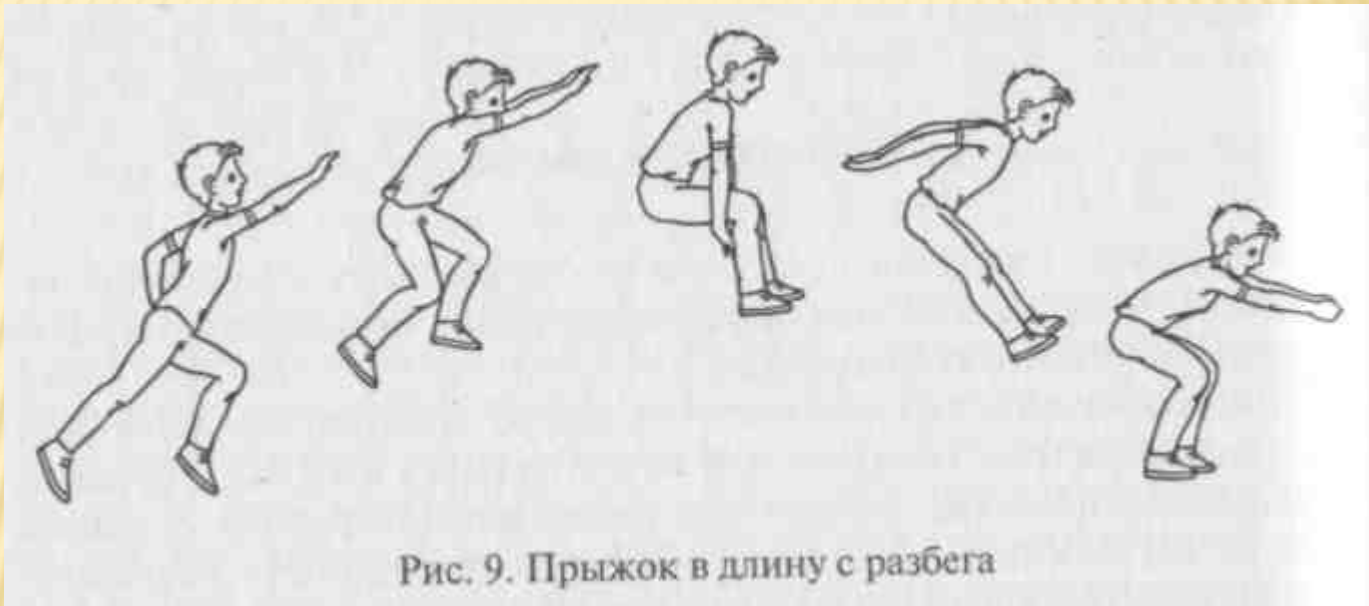


Рис. 9. Прыжок в длину с разбега





Упражнения в равновесии

Равновесие — способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении.

Являясь компонентом любого движения и сохранения любой позы, оно развивается постепенно, по мере уравнивания процессов возбуждения и торможения, развития вестибулярного аппарата, мышечного чувства.

Функция равновесия развивается с раннего возраста.

От статического равновесия, обеспечивающего удержание тела при сидении, стоянии, до динамического, позволяющего удерживать позу при ползании, ходьбе и т.д.

Равновесие, требующее устойчивого положения тела, требует координации движений, внимания, ориентировки в окружающих условиях, умения владеть своим телом, смелости, самообладания.

Таблица 3

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
II младшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	9	15	12	60
2. Прыжки	15	12	13	13	53
3. Броски	28	14	14	20	76
4. Лазание и пролезание	11	6	8	16	41
Средняя группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	20	20	13	18	71
2. Прыжки	15	19	17	16	67
3. Броски	15	12	13	15	55
4. Лазание и пролезание	11	13	15	17	56
Старшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	23	15	27	89

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка.

Значение:

- способствуют формированию правильной осанки;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- улучшает кровообращение, дыхание, обменные процессы, деятельность нервной системы;
- развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов;
- нормализуются процессы напряжения и расслабления;
- содействуют развитию психофизических качеств ребенка.

Группы ОРУ:

1. Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Важную роль в этой группе упражнений играют упражнения для мышц лица, глаз, рук (улыбнуться, нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки, показать, как задувают спичку, изобразить поцелуй и т.д.), включаются упражнения для пальцев и кистей рук.

2. Другая группа ОРУ — для туловища, развития и укрепления мышц спины — влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника.

Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными: стоя, лёжа, сидя.

3. Третья группа ОРУ – для развития и укрепления ног и брюшного пресса – предохраняет внутренние органы от сотрясения, препятствует застою крови в венозных сосудах.

□ ***Исходные положения для ног в положении стоя:***

1) основная стойка — пятки вместе, носки врозь (для старших групп) используется перед началом и по окончании упражнений (иногда с подъемом на носки); при полуприседании и полном приседании (прямая спина, колени разведены в стороны, пятки приподняты); при подъеме и сгибании ног в колене, при отведении ног вперед, влево, вправо, назад; 2) стойка — ноги врозь, на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты; 3) стойка — ноги врозь, на ширине плеч, носки слегка развернуты; 4) стойка — ноги сомкнуты, носки и пятки вместе — используется при приседании; 5) стойка — ноги скрестно, одна нога находится перед другой, ступни параллельно; 6) стойка на коленях — колени, голени, носки опираются о пол, носки вытянуты — используется при поворотах сидя на пятках; 7) стойка — ноги слегка расставлены, ноги на ширине ступни, стопы слегка в стороны, но не внутрь (используется в младших группах).

□ *Исходные положения для рук в положении стоя:*

руки опущены вниз, вдоль тела, ладони обращены к туловищу;
руки вперед, вверх, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу;
руки в стороны, ладони обращены вниз или вперед;
руки на пояс — четыре пальца вперед, вниз, локти и плечи назад;
руки перед грудью — локти на высоте плеч, ладони обращены вниз;
руки за голову — локти отведены назад, пальцы касаются затылка, ладони обращены вперед;
руки перед собой, кисти согнуты в кулаки, одна рука над другой;
руки за спину, кисти «в замок» или одна кисть положена на другую.

- *В положении сидя:* ноги вперед — прямые, сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты; ноги врозь — прямые, разведены, носки оттянуты и слегка развернуты; ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу; ноги скрестно. Положение рук — в зависимости от содержания упражнений.
- *В положении лежа:* лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка расставлены, оттянуты, руки вдоль тела, ладони — вниз; лежа на животе — прямые ноги сомкнуты, руки, согнутые в локтях, опираются о пол, ладони перед собой (одна над другой) или, опираясь на ладони, приподнять туловище; лежа на правом или левом боку с опорой одним боком, прямые ноги сомкнуты, руки обращены вверх.

□ Строевые упражнения:

- построение: в круг, колонну, шеренгу и т. п.);
- перестроение: из колонны в круг, по два, по три, по четыре; в шеренгу и т.д.);
- повороты в разные стороны: кругом, налево, направо;
- размыкание;
- смыкание;
- разнообразные передвижения в пространстве.

▣ **Вторая младшая группа:**

приучают строиться: с помощью воспитателя — в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребенка; дети строятся возле стены, разложенного вдоль нее шнура и т.д.; учат перестроению из колонны по одному в пары.

Средняя группа:

закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

Старшая группа:

ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде.

□ В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр:

1. Подвижные игры:

- сюжетные *игры* отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы.

«Автомобиль и воробушки», «Гуси-гуси», «Мышеловка», «У медведя во бору» и др.

- несюжетные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. «Перебежки», «Ловишки», «Кто скорее добежит к своему флажку?», «Кто скорее передаст мяч?» и др.

2. Спортивные игры — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Формы организации двигательной деятельности ребенка:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- задания на дом.

□ Способы организации детей на

занятии

фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость;

- групповой способ организации детей. При этом каждая группа упражняется в осуществлении определенных движений;
- поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое.
- индивидуальный способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания;
- комбинированный способ организации детей. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие - посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

□ Структура НОД по физической культуре

- 1. Вводная часть
- 2. Основная часть: ОРУ, основные виды движений, подвижная игра.
- 3. Заключительная часть.

□ План-конспект НОД по физо:

Дата проведения _____

Время и место проведения _____

Количество детей _____

Физкультурный инвентарь _____

Задачи _____

Части и содержание занятия (название упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания

Правила записи физических упражнений

- 1. Растягивание резинки. И.п.: ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью. 1- руки в стороны; 2 – и.п.