

Мазитова Марина Александровна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №1 «Огонек» п.г.т. Актюбинский

Азнакаевского муниципального района РТ

п.г.т. Актюбинский, Республика Татарстан

ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** в статье описывается важность и актуальность физического воспитания детей дошкольного возраста. Основная задача – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Главная цель – обучение дошкольников основным движениям на занятиях по физической культуре, получение знаний о технике движений по физической культуре и умение использовать их в жизни.*

***Ключевые слова:** укрепление здоровья детей, физическое воспитание дошкольников, обучение детей, навыки физической культуры, техника выполнения движений, физкультура.*

***Сюжет:** воспитатель проводит различные упражнения, где главное место занимает движения воспитателя, и дети с интересом вовлечены в процесс обучения.*

***Практическая цель:** в процессе обучения дошкольников технике основных движений на занятиях по физической культуре выявить положительные и отрицательные эмоции в поведении детей. После окончания обучения, узнать у детей, что узнали нового и интересного, а также выявить и исправить допущенные ошибки.*

Иметь крепкое здоровье желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Быть на сто процентов здоровым – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Необходимо изменить свой образ жизни, и каждый человек сможет чувствовать себя здоровым [1, с. 35].

Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей – актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н.М. Амосова, О.И. Давыдовой, В.Г. Жданова, О.Л. Зверевой, П. Иванова, Я.А. Коменского, С.П. Семенова, Ф.Г. Углова, Д. Уотсона, Г.С. Шаталовой и др.

В основе одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.). Физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития двигательных качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность [3, с. 97].

Правильное выполнение физических упражнений правильно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, дети, научившие правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняют замахи и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Надо сформировать двигательные навыки и умения у детей они позволяют экономить физические силы. Если дети делают упражнение легко, без напряжения, то они тратят меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. С помощью этого создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества [8, с. 17].

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего усовершенствования их в школе, облегчают овладение более трудными движениями и позволят в дальнейшем достичь высоких результатов в спорте. У дошкольников необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Так же необходимо, чтобы дети умели играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [4, с. 21].

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, даны в «Программе воспитания в детском саду», но его можно расширить при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет

детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества [6, с. 24].

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой [5, с. 22].

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкультминуток, на детских праздниках.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей [7, с. 130].

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами

природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

- 1) гимнастикой;
- 2) играми подвижными и спортивными;
- 3) спортивными упражнениями;
- 4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Список литературы

- 1) Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.: Просвещение, 2015.
- 2) Богданов Г.П. Уроки физической культуры. – М.: Просвещение, 2014.
- 3) Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – Киев: Рад. шк., 2015. – 128 с.
- 4) Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Пер. с англ. – М.: АСТ, Аквариум, 2014. – 333 с.
- 5) Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. – М., 2012.
- 6) Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2013. – 160 с.
- 7) Лихачев Б.Т. Педагогика. – М., 2015.
- 8) Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 2016.
- 9) Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир; УК Центр, 2012. – 336 с.

10) Терованесян А.Л. Педагогические основы физического воспитания. – М., 2013.

11) Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 2015. – 61 с.

12) Холодов Ж.К. Теория и методика физвоспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2011.

13) Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2–4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2015. – 192 с.

14) Субуханкулова Р.Ш. Методика развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=135131> (дата обращения: 18.10.2017).