(cc) BY

Миронова Ирина Игоревна
инструктор по физической культуре
МДОУ №1 «Ромашка»
г. Дмитров, Московская область

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация*: статья посвящена вопросу физического развития в ДОУ. Автором приводятся задачи и приемы физкультурного занятия.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, ДОУ.*

Дошкольный возраст – наиболее важный период для формирования двигательной активности. Дети стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях, а в старшем дошкольном возрасте обладают богатым творческим воображением. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, в некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. Отличительными особенностями дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность. Поэтому во время занятий должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время детям должны предоставляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей дошкольников (Т.И. Осокина, А.В. Кенеман и др.).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Основные движения относятся к прикладным двигательным действиям, они широко используются ребенком для решения двигательных задач в игровой и практической деятельности.

Следует помнить, что физкультурное занятие – форма работы, обеспечивающая передачу детям опыта целесообразного и здоровьесберегающего выполнения движений.

Задачи физкультурного занятия

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. *Оздоровительные* задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на: – формирование правильной осанки; – своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата – формирование изгибов позвоночника – развитие сводов стопы; – укрепление связочно-суставного аппарата; – развитие гармоничного телосложения; – регулирование роста и массы костей; – развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Воспитательные задачи: у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Благодаря физическому воспитанию: – создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и др.); – закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе); – осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание); – прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: – приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; – осознает свои двигательные действия; – усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх; – узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими – ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок обогащает знания об окружающей природе. У него совершенствуется словарный запас, развивается память, мышление, воображение. Физическое образование способствует приобщению ребенка к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

При подборе программного содержания важно разумно усложнять задачи, соблюдая принципы систематичности, последовательности и доступности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Программный материал для занятий по физической культуре планируется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовленности, уровня ДА. При этом важно учитывать условия проведения: в зале, на площадке, в лесу. Весь программный материал должен быть хорошо знаком детям. Занятие по интересам направлено на развитие двигательных способностей и творчества- при подготовке к занятию продумывать задачи и программное содержание в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными особенностями детей; – предусматривать достаточную площадь, рациональное размещение пособий, выполнять санитарно-гигиенические требования, выбирать одежду и обувь;

Методические приемы, необходимые для активизации двигательной деятельности детей на физкультурном занятии: – рациональное использование физкультурного оборудования (оборудование должно быть максимально обыграно); – включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, станционный, индивидуальный); – лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений; – активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций); – создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость; – использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление, а также во время хорошо знакомых детям двигательных заданий; – вариативность подвижных игр, приемов их усложнения. Важным показателем эффективности физкультурного занятия является двигательная активность, которая может удовлетворить потребность детей в движении.

Список литературы

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; М.: Глобус, 2007.

2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозайка-Синтез, 2009.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие с детьми. – М.: Мозайка-Синтез, 2009.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

7. Роль физкультурных занятий в развитии и воспитании ребенка-дошкольника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sch514u.mskobr.ru/dou_edu/zdanie_4/obrazovanie/fizicheskaya_kul_tura/rol_fizkul_turnyh_zanyatij_v_razvitii_i_vospitanii_rebenka-doshkol_nika/ (дата обращения: 01.03.2018).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)