

Подъяпольская Светлана Александровна

педагог-психолог

Замотаева Екатерина Юрьевна

воспитатель

Карпикова Елена Алексеевна

учитель-логопед

Мухамадеева Альбина Давлетовна

воспитатель

МДОУ «Д/С №39 КВ» г. Магнитогорска

г. Магнитогорск, Челябинская область

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

***Аннотация:** в статье рассмотрены как общие педагогические принципы, применяемые в организации педагогического процесса в ДОУ, так и специальные, относящиеся непосредственно к процессу физического воспитания дошкольников. С их помощью успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического развития детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** гимнастические упражнения, дошкольный возраст, обще-дидактические принципы физического воспитания, специальные принципы физического воспитания.*

Целью обучения гимнастическим упражнениям детей дошкольного возраста является организация планомерной деятельности воспитанников под руководством педагога для полноценного физического развития детей. При этом перед педагогом стоят следующие задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки детей;
- воспитание физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость [1, с. 12].

Методика обучения детей дошкольного возраста должна осуществляться накануне сензитивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей с целью формирования базы для успешного освоения детьми упражнений.

Разнообразие видов гимнастики, специфика их содержания в значительной мере обуславливают педагогические принципы обучения гимнастическим упражнениям детей дошкольного возраста. Данные принципы подразделяются на общие, применяемые в организации любого педагогического процесса, и специальные, относящиеся непосредственно к процессу физического воспитания дошкольников. К общедидактическим принципам обучения гимнастическим упражнениям относятся: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и прочности [1, с. 48].

1. Принцип сознательности и активности. Дети должны понимать смысл и содержание выполняемых элементов и упражнений, уметь анализировать свои действия, делать упражнения с полной отдачей сил, проявлять творческую активность.

2. Принцип наглядности – реализуется путем показа, образного рассказа и объяснения упражнений, применения наглядных пособий. Наглядность повышает интерес дошкольников к изучаемому материалу, облегчает процесс освоения упражнений, способствует прочному закреплению двигательных навыков. При объяснении нового движения важно сравнивать его с уже изученным, находить в них сходные детали с целью использования в новом упражнении.

3. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности требует, чтобы перед детьми ставились посильные задачи, в противном случае они станут для них неинтересными. Данный принцип заключается и в том, что в обучении крайне важно следовать от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному. Вместе с тем, каждый ребенок обладает индивидуальными особенностями физического развития, степень трудности большинства упражнений для детей будет разной. В связи с этим, при подборе упражнений педагог должен изучить индивидуальные особенности каждого ребенка и в

соответствии с ними предлагать детям упражнения, отвечающие этим особенностям.

Индивидуальное варьирование нагрузок имеет особое значение – поскольку как перегрузка, так и недогрузка функциональных систем организма отражается на состоянии здоровья дошкольников и их общем развитии [2, с. 36]. Индивидуально-дифференцированная работа с детьми позволяет обеспечить максимальное физическое развитие дошкольников.

4. Принцип систематичности – только систематические занятия создают благоприятные условия для накопления двигательного опыта и формирования новых двигательных навыков. Принцип систематичности предусматривает также, чтобы вся учебная работа проходила по определенному плану – все упражнения должны осваиваться детьми в определенной системе в соответствии с классификацией упражнений по признаку их структурного сходства.

5. Принцип прочности. Весь процесс обучения должен строиться так, чтобы умения и навыки осваивались детьми основательно. Для того, чтобы двигательный навык закрепился прочно, следует постепенно включать в ранее изученные упражнения новые элементы, не переходить к изучению нового упражнения, пока ранее изученное не будет усвоено всеми детьми [2, с. 40].

Среди специальных принципов обучения дошкольников гимнастическим упражнениям можно назвать:

1. Разностороннее воздействие на развитие функций организма и опорно-двигательного аппарата ребенка, совершенствование всех основных двигательных умений и навыков за счет использования практически всех анатомически возможных движений человеческого тела, а также применения широкого круга упражнений, разнообразных по форме, структуре, содержанию и интенсивности усилий, необходимых для их выполнения.

2. Относительно избирательное воздействие на отдельные мышцы, мышечные группы, части тела, органы и весь опорно-двигательный аппарат дошкольников. Оптимальные условия для целенаправленного воздействия на организм детей создает специальный подбор упражнений и способов их выполнения,

возможность варьирования исходных, промежуточных и конечных положений. Такой подход позволяет успешно формировать необходимые двигательные умения и навыки, совершенствовать детали и технику исполнения гимнастических упражнений, исправлять недостатки физического развития [4, с. 21].

3. Последовательное овладение детьми отдельными частями целостных движений. Это реализуется посредством расчленения и соединения частей, составляющих сложное движение. При этом необходимо создавать благоприятные условия для осознанного, быстрого и прочного усвоения детьми отдельных элементов гимнастических упражнений и осуществления преемственности и взаимосвязи между разнообразными двигательными умениями и навыками дошкольников.

4. Точное регулирование физической нагрузки и строгая регламентация педагогического процесса. Занятия гимнастикой отличаются большим арсеналом разнообразных приемов регулирования физической нагрузки. В зависимости от подготовленности дошкольников и педагогических задач конкретного занятия необходимо изменять характер упражнений, темп, ритм, амплитуду движений, варьировать физическую нагрузку, разнообразить применение гимнастического оборудования и атрибутов, количества повторений упражнений и т. д. [3, с. 17–18].

5. Непрерывное усложнение изучаемых упражнений и повышение требований к их выполнению и на этой основе достижение новых качественных и количественных сдвигов в физическом развитии дошкольников.

6. Использование музыкального сопровождения при выполнении многих гимнастических упражнений. Движения, из которых состоят физические упражнения, можно показать, объяснить, изобразить в виде рисунков. Вместе с тем изучение таких весьма существенных деталей движений, как скорость, плавность, резкость, успешно осуществляется с помощью музыки. Под музыкальное сопровождение овладение дошкольниками гимнастическими упражнениями значительно облегчается, повышается работоспособность и эмоциональное состояние занимающихся [4, с. 24].

Все вышеперечисленные педагогические принципы обучения гимнастическим упражнениям взаимосвязаны и должны дополнять друг друга. С их помощью успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Следует отметить, что, исходя из психологических особенностей развития детей дошкольного возраста, основополагающим методом обучения гимнастическим упражнениям будет являться игровой. С дошкольниками рекомендуется проводить занятия по единому игровому сюжету. Обучение, содержащее игровые элементы, способствует формированию и поддержанию интереса детей к занятиям гимнастикой.

Список литературы

1. Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 496 с.
2. Русаков В.Я. Методы совершенствования физической подготовки дошкольников / В.Я. Русаков. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 124 с.
3. Хухлаева Г.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для учащихся пед. училищ. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2004. – 208 с.
4. Ширманова С.И. Спортивная гимнастика: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений / С.И. Ширманова. – Таежный, 2012. – 218 с.