

Тема

**Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического
воспитания**

Подготовила: Бордавкова В. В.

План

Двигательные умения и навыки.

Принципы обучения.

Методы и приёмы обучения физическим упражнениям.

Соотношение методов и приёмов в каждой возрастной группе.

1. Двигательные умения и навыки

Обучение в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств. Содержание обучения в дошкольных учреждениях определяется «Программой воспитания в детском саду». В детских спортивных школах и в семье детей обучают более сложным упражнениям (фигурное катание, художественная гимнастика и др.), проведение которых требует создания особых условий. В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей передавая им знания, воспитатель решает и задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Обучение, проводимое со всей группой детей, содействует воспитанию у них умений, необходимых для успешных занятий в школе: заниматься в коллективе; слушать, когда объясняют всей группе; наблюдать за показом; оценивать качество выполнения упражнений; организовано выполнять задания и др. При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности. Двигательное умение — способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык. Двигательный навык — автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых

выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх. Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического порядка (сильные эмоции, необычная обстановка и т. п.). Со стабилизацией связана возможность длительного сохранения навыка без упражнения: навыки езды на велосипеде, плавания, передвижения на лыжах, на коньках сохраняются в основных чертах на протяжении всей жизни. В процессе становления навыка появляются легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия («чувство воды» в плавании, «чувство снега» в ходьбе на лыжах, «чувство ребра» в фигурном катании, «чувство мяча» в играх). По мере упрочения навыка повышается роль двигательного анализатора, «мышечного чувства», зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т. п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения — применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются. Понятие «навык» не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому надо детей сначала научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники. Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу

техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами. Углубленное разучивание. Задача второго этапа — создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их. Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Закономерности формирования двигательных навыков

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин. Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега. По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие. Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели. Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость

образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

2. Принципы обучения

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования. Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания. Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно; двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др. Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип

предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия. Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности. Принцип прогрессирования. Сущность этого

принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

3. Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы, кинокольцовки), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи. Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с

подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. К показу воспитатель тщательно готовится. Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. В процессе обучения полезно давать детям задание наблюдать за своими товарищами и отмечать качество выполнения упражнений. К показу упражнений следует привлекать и детей: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту воспитателя (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.)

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы), а также кинофильмы, кинокольцовки. Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Имитация. Подражание действиям животных, птиц,

насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков. Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.). Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы. Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка

увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью воспитателем, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например; при обучении ползанию. Более старшим воспитатель помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. Каталки, коляски побуждают к ходьбе и бегу, а стул-кресло на полозьях к передвижению на коньках по льду. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки. Словесные методы. Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением

физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты. Название упражнения. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «растягивание резинки», «накачивание насоса», «паровоз», «гуси шипят» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, воспитатель только называет его. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять. Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Например, показывая в замедленном темпе, как надо метать мешочки на дальность правой рукой, воспитатель говорит: «Дети, посмотрите, как я буду метать мешочек с песком. Вот я взяла мешочек в правую руку и крепко держу его. Встаю около веревки. Правую ногу отставляю назад, немного поворачиваюсь вправо, руку с мешочком опускаю вниз. А теперь смотрю вперед, прицеливаюсь. Затем замахииваюсь, отвожу руку с мешочком и отставляю ногу как можно дальше назад, бросаю мешочек изо всех сил, а чтобы не упасть, приставляю правую ногу к левой. Теперь посмотрите еще раз. Такое описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них. Объяснение используется при разучивании упражнения. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение

должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, воспитатель при объяснении опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков. Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождается показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль. Указания. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае воспитатель оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Команды. Распоряжения. Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В

предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной — заключен сигнал к немедленному выполнению действия. Важно научиться правильно подавать команду, т. е. умело акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса. Так, подавая команду «На месте шагом марш!», сначала произносят слова «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем — «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть. При подаче команды воспитатель обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание. Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам воспитатель («К окну — поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного инвентаря. В младших группах при проведении физических упражнений используются распоряжения; постепенно детей приучают к пониманию и выполнению команд, принятых в гимнастике. Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети услышали и поняли воспитателя, правильно и своевременно начали действовать. Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд. Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним. В начале занятия целесообразно, например, спросить у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры. В процессе занятия можно спросить, правильно ли выполняются упражнения. Эти вопросы помогают замечать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки и т. д. Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям

физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Например, беседа после лыжной прогулки поможет уточнить технику передвижения на лыжах, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, а также обобщить знания о подготовке к такой прогулке (смазать лыжи с учетом свойств снега при различной температуре, одеться соответственно погоде). Беседа проводится со всей группой или с подгруппой. Воспитатель заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной формах. Практические методы. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к

овладению движением в целом. Так, сначала обычно выполняются упражнения в подпрыгивании и доставании подвешенных предметов, в спрыгивании с возвышения, а затем уже прыжки в высоту с разбега. После того как дети в основном освоили физическое упражнение, следует увеличивать расстояние, массу пособий, а также изменять условия (помещение, участок, лес и т. д.). С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах. Проведение упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов. Проведение упражнений в соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных-условиях. Пользоваться соревновательным методом надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему детей. Соревновательный

метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно. Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильнее пройдет по гимнастической скамейке и т. д. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становятся дальность броска, высота прыжка, быстрота выполнения упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше раз попадет мячом в цель, кто быстрее добежит до флажка и т. д. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто раньше дойдет до середины, чей отряд, звено скорее соберется. Методы обучения выбираются в зависимости методов от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений. На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения. На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений. Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме. В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с

поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений. В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кинограммы, кино- и диафильмы), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

4.Соотношение методов и приёмов в каждой возрастной группе

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия; 2-й этап — углубленное разучивание; 3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия. На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения. Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой начального разучивания*, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый

словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком. Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его. Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении РУК, ног и т.д.; о движении частей собственного тела — «влево— прямо», «вправо—прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения. Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению и* в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения. После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически

проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение. В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение. На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия. На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. Н. И. Красногорский писал, что при последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи [28, с. 221]. **Методика углубленного разучивания движений** Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение»), обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные

команды: «Ноги с места не сдвигать! Наклонитесь влево—вправо! Посмотрите на локоть согнутой руки!». Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения. На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи: «Посмотрите, как выполняют упражнение дети, и скажите, кто правильно его выполнил. Что понравилось? Кто делал ошибки, какие?». Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, наклоны влево и вправо. При этом ребенку дается план-схема: «Вспомни, какое исходное положение рук, ног; в какую сторону нужно наклоняться вначале: влево или вправо, в какую потом». Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению. Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и т.д.

Методика закрепления и совершенствования движений На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию. На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания. Ребенку предлагается внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с

предметами и без них. Для активизации творчества педагог предлагает ребенку придумать упражнение, в том числе имитационное. Ребенок показывает, а дети пытаются узнать, какое упражнение он придумал, кого изобразил. Ребенок придумывает веселого зайку, грустного петушка, маленького котенка, больную кошку и т.д., имитирует птичку в клетке, работу «дворников» у машины и многое другое. Интересны коллективные действия детей, когда они придумывают солнышко, забор, домик, клумбу, коллективные и индивидуальные скульптуры и т.д. Таким образом, методика обучения движениям направляется на развитие творчества ребенка. Оно развивается на всех этапах обучения. На первом этапе ростки творчества наблюдаются при воспроизведении движения. Л. С. Выготский считал воспроизведение важнейшим компонентом творчества. На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т.д. Важную роль на этом этапе играет активизация представления ребенка о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления могут носить обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности: зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач. На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного. Исследования особенностей поэтапного разучивания движений с ребенком дошкольного возраста проводились А. В.Кенеман, Э.Я.Степаненковой, Н.В.Полтавцевой и другими педагогами.

Литература

1. Программа воспитания, обучения и развития в детском саду. Авт. Васильева и др. М., 2003г.;
2. Методика физического воспитания. Хухлаева Д.В., М., 1984г.;
3. Лури Ф.М. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», М., 1991г.;
4. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1986г.;
5. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников.-М., 1996.