

Тема: **Двигательная активность в образовательном пространстве детского сада**

Вопросы для обсуждения

1. Двигательная деятельность в развитии личностных качеств:
мышление, внимание, память, воображение, наблюдательность.
2. Процесс обучения двигательным действиям:
двигательные умения, двигательные навыки, этапы обучения.

1. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой, именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Говоря о развитии и формировании личности, необходимо учитывать, что эти понятия взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Под **развитием личности** понимается качественное изменение ее свойств, переход из одного качественного состояния к другому.

В свою очередь **формирование личности** – это совокупность приемов и способов социального воздействия на ребенка, имеющих целью создать у него систему определенных социальных ценностей, собственное мировоззрение.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), *однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений.*

Являясь биологической потребностью человека, **движения служат** обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии.

При выполнении физических упражнений *объектом воли* и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат. Ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, идеомоторными образами физических упражнений. Происходит переход от утилитарного упражнения к культуре движений. И совершенно не случайно в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и неизменно духовной сторонами. Это создает условия для разработки новых педагогических технологий, цель которых – использование средств физической культуры как предпосылок не только физического, но и личностного развития детей [Шебеко, 2012.]

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников

Еще П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности». В настоящее время данная проблема представлена в исследованиях многих ученых.

Одним из основных показателей умственного развития является **мышление**. По мере развития познавательных интересов, любознательности мышление все шире используется детьми для освоения окружающего мира, которое выходит за рамки задач, выдвигаемых их собственной практической деятельностью. Дошкольники прибегают к «экспериментам» для выяснения интересующих их вопросов, наблюдают явления, рассуждают о них и делают выводы. Действуя в уме с образами, ребенок представляет себе реальное действие с предметом и его результат и таким путем решает стоящую перед ним задачу.

Мышление - это процесс познавательной деятельности ребенка, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в их существенных признаках, связях и отношениях. Оно опирается на данные чувственного познания, но выходит за его пределы, проникая в суть явлений, постигая те свойства и отношения, которые непосредственно в восприятии не даны.

Основная линия развития мышления – переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и словесно-логическому мышлению.

Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что решение практических задач осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации, опробования свойств объектов. По мере усложнения этой формы мышления происходит постепенное отделение выполняемых действий по разрешению проблемной ситуации от внешних наглядно воспринимаемых условий.

Наглядно-образное мышление – совокупность способов и процессов образного решения задач, предполагающих зрительное представление ситуации и оперирование образами составляющих её предметов, без выполнения реальных практических действий с ними. Важной особенностью является установление непривычных сочетаний предметов и их свойств.

Словесно-логическое мышление начинает формироваться у детей старшего дошкольного возраста. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. Рассуждать значит связывать между собой разные знания для того, чтобы получить ответ на стоящий вопрос, решить мыслительную задачу

Одним из эффективных средств развития различных видов мышления у старших дошкольников, в том числе и словесно-логического, являются физические упражнения. В настоящее время разрабатывается множество игр, физкультурных занятий, направленных на развитие словесно-логического мышления. Чем раньше начать формировать и развивать словесно-логическое мышление, базирующееся на ощущениях и восприятии ребенка, тем более высоким окажется уровень его познавательной деятельности. Кроме того, интеллектуально-языковые взаимосвязи подтверждают развивающее влияние словесно-логического мышления на речь дошкольников.

Включение заданий на развитие словесно-логического мышления в комплекс занятий физической культурой дает возможность гармоничного и всестороннего развития ребенка. Способствует формированию и раскрытию внутреннего мира дошкольника - его мыслей, чувств, нравственно-волевых качеств, развитию психических процессов: мышления, воображения, внимания, памяти. Благоприятно влияет на усвоение учебного материала, работоспособность и поддержание высокого интереса к выполнению мыслительных операций дошкольников. (Например П.И «Светофор»)

Рассмотрим особенности развития **внимания** у дошкольника. Под вниманием понимают направленность психической деятельности человека, ее сосредоточенность на объектах, имеющих для личности определенную значимость. Внимание может быть направлено как на объекты внешнего мира, так и на собственные мысли и переживания. Развитость внимания обладает высокой значимостью в различной деятельности дошкольника, в том числе и в физкультурной, ведь одно из условий плодотворных занятий ребенка физкультурой – ориентация на слова и указания инструктора – педагога.

Для того чтобы достигать поставленной цели, ребенку нужно уметь контролировать свои текущие действия и следить за тем, насколько они приближают его к ней. В связи с этим развитие произвольности — это и формирование умственных действий контроля. И здесь уже можно педагогу ориентировать детей на постановку и решение определенных глобальных задач. Так, например, именно в этом возрасте плодотворно объяснение детям значимости занятий физической культурой для их дальнейшей жизни.

Психологические исследования показали, что:

- максимальная длительность одной игры у полугодовалого ребенка составляет всего 14 минут, а к шести годам она возрастает до полутора часов. В то же время установлено, что шестилетние дети способны активно и продуктивно заниматься одним и тем же делом не более 10-15 минут.

- если в три года за 10 минут игры ребенок отвлекается в среднем 4 раза, то в шесть лет всего один раз.

- устойчивость внимания у сдержанных, уравновешенных детей в 1,5 - 2 раза выше, чем у легко возбудимых.

В возрасте 5-7 лет следует развивать у ребенка и способность как можно дольше удерживать **внимание на одном** и том же объекте (или задаче), а также быстро переключать внимание с одного объекта на другой. Кроме того, чтобы малыш стал более внимательным, педагогу нужно научить его подчинять свое внимание сознательно поставленной цели (или требованиям деятельности) и подмечать в предметах и явлениях малозаметные, но существенные свойства. Так, например, дошкольник при занятиях физической культурой должен помнить, что она является деятельностью, направленной на повышение качественных характеристик его организма, способствует улучшению здоровья и т.д.

Чем дольше ребенок может удерживать свое внимание на задаче, тем глубже он может проникнуть в ее суть, и тем больше у него возможностей ее решить. В 5 лет устойчивость и концентрация внимания ребенка еще очень низкая. К 6-7 годам она значительно увеличивается, но все же остается еще слабо развитой. Детям еще трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время как в процессе эмоционально окрашенной игры они могут достаточно долго оставаться внимательными. Эта особенность внимания шестилеток является одним из оснований, по которым занятия с ними не могут строиться на заданиях, требующих постоянных, волевых усилий, например, на тех или иных физических упражнениях.

При высокой концентрации внимания ребенок замечает в предметах и явлениях значительно больше, чем при обычном состоянии сознания. А при недостаточно концентрированном внимании его сознание как бы скользит по предметам, не задерживаясь подолгу на каком-либо из них. В результате впечатления оказываются расплывчатыми и нечеткими.

Важно помнить, что устойчивость внимания существенно повышается, если ребенок *активно взаимодействует с объектом, например, рассматривает* его и изучает, а не просто смотрит. Так, например, детям просто необходимо дать возможность как можно больше *пользоваться предлагаемыми для занятий спортивными инвентарем*. Во-первых – это условие занятий физической культурой. Во-вторых, при правильной постановке задачи педагогом, занятие на спортивных снарядах может стать для ребенка стимулом к физкультурной деятельности вообще. (Достаточно, например, указать, что подтягивание на перекладине сможет обеспечить ребенку более высокий результат при прохождении спортивных состязаний по метанию).

Большую значимость при восстановлении образов используемых на занятиях физической культурой у дошкольников имеет развитость воображения.

Воображение — это процесс построения образа продукта деятельности еще до его возникновения, а также создания программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью.

Особенность воображения состоит в том, что оно позволяет принимать решение и находить выход в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению. Фантазия (синоним понятия «воображение») позволяет как бы «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и представить себе конечный результат.

В случае, когда ребенку в ходе занятия физической культурой для выполнения того или иного упражнения важно восстановить (представить) тот или иной образ важны практически все виды воображения. Таким образом, воображение дошкольников является одним из направлений работы педагогов с целью совершенствования у детей, в том числе, и физкультурной деятельности. (Подвижные игры «Космонавты», «зайчики», «мишка косолапый»)

Память - одно из свойств нервной системы, заключающееся в способности какое-то время сохранять информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма на эти события, а также многократно воспроизводить и изменять эту информацию

С помощью **памяти** ребенок усваивает знания об окружающем мире и о самом себе, овладевает нормами поведения, приобретает различные умения и навыки. И делает он это в основном произвольно. Ребенок обычно не ставит перед собой цель что-либо запомнить, поступающая к нему информация запоминается как бы сама по себе. Правда, не любая информация, а та, которая легко запоминается, привлекает своей яркостью, необычностью, что производит наибольшее впечатление, что интересно.

В памяти различают такие процессы как запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. В зависимости от цели деятельности память делят на произвольную и произвольную.

Непроизвольная память - это запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить. Запоминание и

воспроизведение осуществляются непосредственно в деятельности и не зависят от воли и сознания. Произвольная память — это деятельность, специально направленная на запоминание какого-нибудь материала, предполагающая самостоятельную постановку цели запомнить и вспомнить этот материал и связанная с использованием особых приемов и способов запоминания.

В зависимости от особенностей материала, который запоминается и воспроизводится, различают также память образную и словесно-логическую. Образная память обеспечивает запоминание наглядных образов, цвет предметов, звуки, запахи, вкус, лица и т.п. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой. Словесно - логическая память — это память на отдельные слова, понятия, мысли. Выделяют также и физическую (кинестическую) память – способность организма зафиксировать с целью последующего воспроизведения ту или иную последовательность действий. Развитие кинестической памяти имеет большое значение в сфере активизации физкультурной деятельности дошкольника.

Наблюдательность - способность, проявляемая в умении подмечать существенные, характерные, даже малозаметные свойства предметов и явлений. Наблюдательность — один из важных компонентов интеллекта человека.

Первой отличительной особенностью наблюдательности является то, что она проявляется в результате внутренней умственной активности, когда человек старается познать, изучить объект по собственной инициативе, а не по указанию извне. Вторая особенность-наблюдательность тесно связана с памятью и мышлением.

Дошкольники уже многое замечают, и это помогает им познавать окружающий мир. Однако более высокому уровню наблюдательности нужно еще учиться и учиться. Тренировка этой способности должна проводиться в тесной связи с развитием памяти и мышления, а также одновременно с формированием познавательных потребностей ребенка, элементарной формой проявления которых является любопытство и любознательность.

Тренировка наблюдательности актуальна на занятиях физической культурой в связи с тем, что большинство образов, приводимых педагогом на занятиях для заинтересования детей, требуют как раз активного включения наблюдательности.

В дошкольном возрасте дети сталкиваются с многообразием форм, красок, других свойств предметов, в частности игрушек и предметов домашнего обихода. Знакомятся они и с произведениями искусства – живописью, музыкой, скульптурой. Каждый ребенок, так или иначе, воспринимает все это, но когда такое усвоение происходит стихийно, оно часто оказывается поверхностным и неполноценным. Следовательно, лучше, что бы процесс развития сенсорных

способностей осуществлялся целенаправленно. В 5, 7 лет основное внимание должно уделяться восприятию формы, величины и цвета.

Правильное формирование этих понятий необходимо не только для усвоения в дальнейшем, многих учебных предметов в школе, и для формирования способностей ко многим видам творческой деятельности, а также для более успешного проведения занятий физической культурой.

Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи и уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то в речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы, многие психические процессы: внимание, мышление, воображение, память, связная речь «работают» очень легко. Поэтому тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, и имеет большое значение для координации его движений.

В целом физиологи считают, что «двигательная активность во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной информации. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающие движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров анализаторов». Таким образом, по мнению ученых, программа дошкольного образования по «Физическому воспитанию» в одинаковой степени должна быть нацелена и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие ребенка.

2.Обучение двигательным действиям

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон — физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л.П.Матвеев, 1983).

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. *Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.* Мотивация — совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Мотивация достижения — выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» — активность — цель — «достижение успеха». Педагог, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения

2. *Формирование знаний о сущности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого — выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий.

Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. *Создание полноценного представления об изучаемом движении.* Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

-двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями.

Обучение ребенка движениям осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Обучаем на занятиях технике физических упражнений.

Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно с относительно большей эффективностью.

Процесс обучения новым двигательным действиям включает в себя **три этапа**, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

I- этап начального разучивания

II- этап углубленного разучивания

III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Однако, прежде чем начать обучать отдельному движению педагог должен изучить контингент детей и выяснить степень их готовности к освоению нового движения.

Структура процесса обучения включает **5 этапов**:

Первый этап. Подготовка учащихся к усвоению изучаемого двигательного действия.

К началу обучения конкретному двигательному действию часть детей не готовы усвоить его. Это объясняется: 1-различием уровней двигательной подготовленности и физического развития;

2- характером сформированности и направленности физкультурных и спортивных интересов детей и др.

Цель подготовительного этапа — обеспечение у всех детей нужного уровня физической и психологической готовности к началу обучения новому учебному материалу. Во время подготовительного этапа создается фонд двигательных координации, необходимых для усвоения движений, входящих в состав изучаемого двигательного действия.

Цель этапа— обеспечить готовность детей усвоить технику предстоящего изучения двигательного действия.

Задачи:

- определить возможности детей усвоить изучаемое двигательное действие;
- выявить основные группы детей , чтобы дифференцировать процесс обучения;
- отобрать рациональные средства, формы и методы дифференцирования учебно-воспитательного процесса на данном этапе;
- сформировать у учащихся базовые двигательные координации, необходимые для создания двигательного умения выполнить изучаемое физическое упражнение в целом по общей схеме;
- развивать двигательные качества, доминирующие в двигательном действии до требуемого уровня.

Количество и последовательность педагогических задач данного этапа могут варьировать в зависимости от координационной сложности двигательного действия, особенностей детей , материально-технической базы школы и личного опыта учителя физической культуры.

Рекомендуемые методы обучения:

- словесное воздействие (краткие рассказы о прикладном значении двигательного действия, беседы, ориентированные на формирование нужной мотивации, обобщенные объяснения, словесные инструкции);
- упражнения (общеразвивающие, подготовительные и подводящие).

Показ физического упражнения будет полезным для обеспечения наглядности.

Второй этап. Формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме. На основе знаний и ранее сформированных базовых двигательных координации учащиеся должны **уметь** выполнить двигательное действие в целом, соблюдая основу типовой техники.

Цель этапа — обеспечить усвоение двигательного действия, **умение** выполнить его, соблюдая общий рисунок, схему.

Задачи:

- создать представление об изучаемом двигательном действии;
- сформировать у детей установку овладеть двигательными действиями;
- выполнить двигательное действие по частям;

- овладеть общим ритмом действия;
- определить типичные затруднения учащихся при выполнении двигательного действия;
- устранить грубые ошибки.

Рекомендуемые методы обучения:

упражнения (подводящие и имитационные физические упражнения, разучивание двигательного действия по элементам с последующим объединением их в целостное физическое упражнение, предписывание алгоритма движений);

наглядности (показ двигательного действия в замедленном темпе и по элементам, демонстрация типичных ошибок, характерных для данного упражнения обеспечения);

словесное воздействие (объяснение способа решения двигательной задачи, знакомство с основными элементами техники, инструктаж о последовательности выполнения, а вопросы детей).

Основное внимание на этом этапе обращается на формирование правильного представления об изучаемом двигательном действии.

Третий этап. Формирование двигательного навыка. На этом этапе необходимо сформировать способность учащегося выполнить двигательное действие с акцентом внимания на условия и результат действия.

Цель этапа — сформировать умение технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом, с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

Задачи:

- добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия;
- устранить типичные ошибки, допускаемые учащимися при усвоении техники данного двигательного действия (указать, какие именно);
- обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик;
- то же, но с соблюдением характерных динамических и пространственных параметров.

Рекомендуемые методы обучения:

упражнения: 1) многократное повторное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на детальное усвоение отдельных его элементов; то же, но с изменением привычных при предыдущих повторных выполнениях внешних условий;

выполнение более сложного варианта движения;

эпизодическое выявление отдельных элементов, фаз движений в целях их детализации;

выполнение упражнения с проговариванием про себя;

выполнение упражнения с проговариванием вслух (с комментариями о последовательности операций или о качестве выполнения).

Наглядные методы: фотокиноматериалы (визуальные), схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельные элементы или изолированный показ в замедленном темпе (если это возможно) этих фаз или элементов.

Словесное воздействие (взаимоанализ педагога и детей, обсуждения). Срочная информация должна быть предельно конкретной, немногословной, но понятной. Обычно она выражается одним словом, к примеру: «да», «нет», «хорошо», «плохо», «выше», «ниже», «быстрее», «резче», «сильнее», «удар», «рывок», «спокойно». Такая информация имеет ярко выраженный индивидуальный оттенок и нацелена на устранение неточностей. Эту информацию можно назвать срочной на занятиях физической культуры.

Словесные воздействия в перерывах между повторными упражнениями представляют собой отсроченную информацию. Она передается группе или отдельным детям в процессе разбора, анализа качества выполнения, обсуждения. Кроме того, здесь приемлемы самоотчеты, взаимоотчеты, взаимообсуждения. Возможны такие приемы, которые мы отнесли ранее к группе методов упражнения, как выполнение двигательного действия с проговариванием про себя или вслух.

Четвертый этап. *Закрепление освоенного двигательного действия* (после того как двигательный навык сформирован в соответствии с типовой техникой).

На этом этапе должно быть достигнуто **стабильное выполнение двигательного действия**, которое было предметом изучения в предшествующий период. Условия, которые сопутствовали формированию навыка выполнения данного двигательного действия, не меняются. Учащихся нацеливают на приобретение «запаса прочности» в воспроизведении техники изучаемого движения: выполнять его свободно и за сравнительно меньшее время, сконцентрировав внимание в основном на ритме действия, моментах приложения основных усилий и конечном результате. Несколько увеличиваются объем и интенсивность физической нагрузки.

Цель этапа — достичь стабильности выполнения двигательного действия при повторных упражнениях.

Задачи:

- добиться стабильности исполнения изучаемого двигательного действия с акцентом на воспроизведение его характерного ритма, динамических или пространственных характеристик;
- сохранить стабильность воспроизведения техники физического упражнения при многократных повторениях;
- сохранить стабильность техники при повторном выполнении и сокращении обычного интервала отдыха между упражнениями и др.

Рекомендуемые методы обучения:

1-упражнения (многократное выполнение двигательного действия с дифференцированием объема и интенсивности физической нагрузки и изменением привычных условий);

2-словесное воздействие (идеомоторная тренировка, обсуждение результатов выполнения с педагогом и между детьми выполнение движения с проговариванием про себя и вслух);

3-наглядность (демонстрация кино- и видеозаписей, вычленение отдельных элементов и их замедленный показ, показ схем, кинограмм, рисунков, макетов и других полезных материалов).

4-На этом этапе, как и на всех предыдущих, комплексно применяются все группы методов. Методы обучения почти интегрируются с методами развития двигательных качеств.

Пятый этап. Формирование умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Этот этап вводится в соответствии со спецификой цели, задач и содержания образования по Физической культуре

Сущность этапа выражена в целенаправленном и систематическом включении изучаемых на занятиях физической культуры двигательных действий в содержание самостоятельной физкультурной деятельности детей различных форм. На этом этапе необходимо освоить двигательный навык настолько, чтобы он приобрел оттенок индивидуальной техники исполнения и мог быть использован вариативно. Завершающий этап дидактических процессов по физической культуре, на котором приобретаются двигательные умения высшего порядка, выступает в качестве своеобразного «блока» для организации физкультурной деятельности учащихся, формирования видов такой деятельности.

Цель этапа — формировать умение использовать специальные знания, двигательные и инструктивные умения в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

1) положительная мотивация, связанная с самостоятельными занятиями физической культурой и спортом;
формирование убеждения в прикладной ценности двигательных действий, рекомендуемых для обогащения содержания физкультурной деятельности;
знание инструктивно-методической направленности (место двигательного действия в структуре других элементов деятельности, профилактика травматизма, объем и интенсивность физической нагрузки, сведения о самоконтроле, последовательность выполнения физических упражнений на занятиях индивидуальных и групповых и т.д.);
формирование инструктивных навыков;
формирование навыков самоконтроля, взаимоконтроля; научить детей самоанализу и самооценке результатов своей деятельности.

Рекомендуемые методы обучения:

стимулирование и мотивация (беседы, рассказы, объяснения, дискуссии, фильмы о выдающихся спортсменах, об использовании физической культуры для лечения, восстановления организма, развития личностных качеств человека и др.; чтение статей периодической печати с последующим обсуждением;

- *организация и осуществление* физкультурной деятельности;

- *наглядные воздействия* (показ способа выполнения элемента или деятельности в целом);

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения).

Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализируются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

Таблица 1.

Последовательность структуры обучения двигательным действиям

Структура процесса обучения	Этапы обучения	Протекание нервных процессов
1 этап		

<i>Подготовка учащихся к усвоению изучаемого двигательного действия</i>		
2 этап <i>Формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме</i>	I- этап начального разучивания	иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц.
3 этап <i>Формирование двигательного навыка</i>	II- этап III- углубленного разучивания	концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений.
4 этап <i>Закрепление освоенного двигательного действия</i>	III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования	стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений
5 этап <i>Формирование умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</i>		

Литература

1. Богуславская З.М., Смирнова, Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет сада/ З.М. Богуславская.-М.: Просвещение , 1991.- 207 с.
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. Учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина.- М.: Гуманитарн. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- 176 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Юрий Дмитриевич ; Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272с.
4. Лайзе, С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для Воспитателя дет. Сада/ С.Я. Лайзе .- 2-е изд., испр.- М.- Просвещение, 1987.- 160 с.
5. Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста: Коррекционно-развивающая программа/ А.Н. Лебедева.-М.:Школьная пресса, 2002.-32с.
6. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебник для студ. Учреждений

высш. Проф. Образования/ Е.н. Назарова, Ю.Д. Жилова.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 256с.

7. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Л.И. Пензулаева.- М.: Просвещение, 1988.- 143с.

8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова.- М.: Мозаика – Синтез, 2002.- 256с.

9. Теория и методика физической культуры : Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 464с

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура": {Учеб.} / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : Изд. центр "Академия", 2008. – 472

11. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/ В.Н. Шебеко.- 3-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 1998.- 192 с.

12. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.