КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………….3

 1. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ4

 1.1. Методы и методические приемы обучения ребенка физическим упражнениям………………………………………………………………………4

 1.2.Приемы обучения ребенка движениям……………………………….9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….15

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………….16

ВВЕДЕНИЕ

 В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. Физическая культура — это самостоятельная область общей культуры человека. Древнейшим ее компонентом является физическое воспитание, возникшее еще в первобытном обществе в связи с естественной необходимостью для человека выжить в борьбе за свое существование. Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками. Цель работы – рассмотреть классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками. Задачи: 1. Изучить научно методическую литературу по физическому воспитанию. 2. Дать характеристику средствам и методам физического воспитания детям дошкольного возраста.

1. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

 1.1. Методы и методические приемы обучения ребенка физическим упражнениям

Метод – это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий. Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом. Активизация психических и физических сил ребенка и отдых после нагрузок ускоряют восстановительные процессы, повышают работоспособность. В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходованием физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические наглядные, вербальные (словесные) и практические методы. В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. Усвоение ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества. *Информационно-рецептивный метод*характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку – осознанно их запомнить и усвоить. Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает *репродуктивный метод*(т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях. *Метод проблемного обучения рассматривается*как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности. В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления. Выдающийся психолог и философ С.Л.Рубинштейн отмечал, что начальным моментом мыслительного процесса обычно является проблемная ситуация. Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Исследования последних лет раскрыли сущность и учебно-воспитательные функции проблемного обучения. Важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий». Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчики, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры. Реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий.* Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел. В теории физического воспитания используются также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательной, круговой тренировки. Рассмотрим особенности каждого из этих методов. *Метод строго регламентированного упражнения*реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом); точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.). Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств. *Метод круговой тренировки*заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода – достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке: воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности; подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки; использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами. *Игровой метод*отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками. *Соревновательный метод*в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество. Широко используется в системе физического воспитания общедидактические методы: наглядный, вербальный (словесный), практический. *Наглядные методы*формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; *вербальные*(словесные) *методы*активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; *практические методы*обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы. Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.2.Приемы обучения ребенка движениям

 Методический прием – составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка. Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий. В теории и методике физического воспитания используются общедидактические приемы. Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование кино, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д. Приемы, предлагающие *тактильно-мышечную наглядность,* основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологическое положение тела, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения. *Предметная наглядность*включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д. *Наглядно-слуховые приемы*способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения. Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает *краткое одновременное описание и объяснение*физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа*, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение*сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы*, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил. Широко используются в физической культуре *команды, распоряжения, сигналы.*Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, воспитатель дает команду: «Равняйсь! – или сигнал: «Раз, два, три – беги!» и т.д. В физической культуре дошкольников используются разнообразные считалки. *Считалками*(народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки и др.) принято называть короткие рифмованные стихи, применяемые детьми для определения, ведущего или распределения ролей в игре. С раннего детства и до вступления в юность считалка используется для выбора водящих в играх. Она не знает сословных барьеров, перешагивает границы разных стран, была в обиходе детей многих народов. Предположительно происхождение считалки связано с особым ее видом – с тайным счетом. О значении считалок А.П.Усова, выдающийся специалист по дошкольному воспитанию, писала, что они как бы вводят в игру, помогают распределению ролей, служат самоорганизацией детей, подобно присказке, которая вводит в сказку. Считалка способствует выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, непреклонность, благородство, чувство товарищества. Произведение в хорошем исполнении, в атмосфере детской романтической увлеченности игрой доставляет наслаждение, вырабатывает чувство ритма, необходимое в песне, танце, в работе. Следовательно, считалка несет познавательную, эстетическую и этическую функции, а вместе с играми, прелюдией к которым она чаще всего выступает, способствует физическому развитию детей. Дети нередко сами придумывают считалки, у них развиваются фантазия, творчество и наблюдательность, так как темы для считалок берутся из жизни людей, животных, наблюдений за явлениями природы. *Жеребьевка*(или жеребьевные сговорки) относится к игровому зачину и предназначена чаще всего для того, чтобы разделиться на две команды. Анализируя содержание текстов жеребьевных сговорок, мы погружаемся в мир разнообразных детских интересов, увлечений, забав. Наибольшее количество традиционных текстов считалок связано с конем (конь вороной, сивый, златогривый и т.д.), в которых предполагается сделать выбор между конем и золотым седлом, золотым хомутом и даже между конем вороным и казаком удалым. Поскольку для крестьянского мальчишки все лучшее было связано с конем чуть ли не с колыбели, дети рано начинали понимать, что конь – кормилец, но еще больше их увлекала стремительность и красота пробежки коня, это впечатление усиливалось легендами о конях, спасших жизни. Вот почему именно конь занял такое почетное место в этих мальчишеских произведениях. Почетное место в жеребьевных сговорках занимает и добрый молодец или казак, олицетворявшие свободолюбие, беспредельную удаль. Жеребьевные сговорки представляют собой синтез считалки и жеребьевки. Особенностью их являются рифмованный текст и выполнение двигательных действий, которые могут выступать самостоятельными играми. В вербальном приеме широко используется принцип обратного отображения мира. Это так называемые «перевертыши», которые ценны своей художественной и педагогической сутью и используются для выбора водящих в игре. *Перевертыши*– это поэзия парадокса. Данный термин был введен К.И.Чуковским. Он соответствует обозначению аналогичных фольклорных стишков навыворот у англичан. Музыкальность, ритмичность, художественность зачинов, считалок, жеребьевок вызывает у ребенка эмоциональный отклик. Они легко запоминаются детьми и используются в их самостоятельных играх. К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ, который чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете. Воспитатель проводит наблюдение в природе, живом уголке за поведением птиц, животных; читает художественную литературу, показывает ребенку диафильмы, видеофильмы, кинофильмы, составляя представления, необходимые для успешного проведения игры. Вместо ситуативного объяснения игры педагог использует перед проведением первой игры крошку-сказки или сюжетный рассказ, в который входят правила игры и сигнал. Их объяснение занимает те же отведенные методикой 1,5-2 минуты, а иногда и меньше. Воспитательный эффект от такого объяснения высок – у ребенка развивается воссоздающее воображение, фантазия. Сюжетный рассказ способствует вхождению в образ, воспитанию выразительности движений. В объяснение игры вплетаются правила, сигнал. Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах. Нередко педагогу бывает сложно придумать объяснение игры. Для облегчения задачи можно использовать стихи. Психолого-педагогические исследования свидетельствуют о готовности 4-5- и особенно 6-летнего ребенка к осознанности задач в разнообразной доступной ему двигательной деятельности. Это позволяет широко использовать словесные воздействия при обучении движениям. Слово не только повышает скорость овладения навыком, но и его качество. Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции.* Идеомоторный акт – это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Возникающие представления о движении вызывают нервные импульсы, обеспечивающие осознанность движения. А.И.Пуни, раскрывая роль представлений в формировании двигательных навыков, подчеркивает их тренирующее воздействие. Основу идеомоторных представлений составляет известное положение И.П.Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите». Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений. Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Для облегчения задачи ему предлагается план-схема — «Вспомни и расскажи, как выполняется упражнение хлопок о колено, какое исходное положение ног, рук, с чего начинается и как заканчивается упражнение». Ребенок говорит: «Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаю руки вверх, опускаю на поднятое правое колено, потом поднимаю руки вверх и опускаю вниз». Иногда он пытается сопро­вождать объяснение упражнения выполнением его. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание. Предлагая ребенку выполнить движение, педагог может попросить вспомнить его молча, а затем сделать. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания. Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов. Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение. Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в фор­мировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

 Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке. Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений и подвижных игр, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей, с предметами и без них; придумать свои игры и имитационные движения. Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

 1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: ЮНИТИ, 2003.

 2. Белорусова В.В. Физическое образование. — М.: Логос, 2003.

 3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание. - М.: Логос, 2004.

 4. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. - М.: Аст, Аквариум, 2004.

 5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000.

 6. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. - М.: Сфера, 2002.

 7. Лайзапе С. Я. Физическое воспитание. — М.: Просвещение, 2004.

 8. Пензулаева JI. И. Физическое воспитание. - М.: Просвещение, 2003.

 9. Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000.