

Методические аспекты физкультурных занятий в дошкольных учреждениях

Дошкольный возраст – важный период физического развития и формирования личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Все возможности использования физической культуры должны быть направлены на закаливание, повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, на укрепление костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата, на совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. В дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки. В связи с этим, центральное место занимает всестороннее и гармоническое укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы. Опыт детских садов и отдельных семей убеждает в том, что при систематическом и правильном использовании всех средств физической культуры удаётся достичь значительных успехов в укреплении здоровья детей, формировании телосложения и развитии функций.

За первые семь лет жизни ребёнок проходит огромный и очень важный путь в развитии движений: от хаотичных элементарных движений руками и ногами в первые месяцы жизни до сложных двигательных действий, какими являются ходьба, бег, прыжки, метания и др. Этому ребёнок впервые учится именно в дошкольном возрасте. Причём развитие движений идёт параллельно с физическим развитием. Оба процесса находятся в сложном взаимодействии, дополняют и стимулируют друг друга. Постепенное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей для благоприятного воздействия на формы и функции детского организма. С другой стороны, задержка и отклонение от нормы в физическом развитии, тормозят формирование жизненно важных умений. Хорошо организованное и своевременное использование, предусмотренных программой, средств физической культуры в единстве с режимом питания, сна и т.п., облегчает и стимулирует развитие моторики детей дошкольного возраста. Причём от качества и количества усвоенных разнообразных движений и действий существенно зависит диапазон контактов с реальной действительностью, а значит и психическое развитие детей.

В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного качества. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Хорошо организованные групповые занятия физическими упражнениями под руководством квалифицированного воспитателя

способствуют развитию ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений (собственных и коллективных), точности и ритмичности. Всё это, а также сам процесс овладения новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливают возможность совершенствования такого сложного и важного качества как ловкость.

Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и даже быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию своевременности и быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается способность к ускорениям. Поскольку детей дошкольного возраста приучают к правильной осанке, т.е. к удерживанию рациональной позы во время всех видов деятельности, встает вопрос о необходимости развития мышечной силы. Время удерживания позы постепенно увеличивается, что способствует укреплению мышц живота, спины. Однако важно использовать и специальные упражнения развития силы соответствующих мышц, в том числе и мышц стопы, от которых зависит формирование полноценного свода и успешность овладения жизненно важными движениями. Для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), а также некоторые упражнения в преодолении веса собственного тела (лазанье и т.п.).

Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых, главным образом, за счёт преодоления таких сопротивлений, как вес собственного тела и мелкого инвентаря (палочки, мячи, обручи и т.п.).

В дошкольном возрасте развивают только общую выносливость. Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха, способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Фактически все выполняемые двигательные действия вносят определённый вклад в развитие общей выносливости.

Методика занятий физическими упражнениями зависит от направленности, задач и конкретного содержания занятий, условий их проведения, возрастных особенностей и двигательных возможностей детей.

Одной из первостепенных и важных целей использования физической культуры в дошкольном возрасте является развитие у детей движений. От этого в значительной степени зависит взаимодействие с окружающим миром и физическое развитие детей. В свою очередь, эффективность развития движений зависит от окружающих условий, главным образом, от соответствующего обучения и воспитания. К благоприятным условиям можно отнести: наличие простора для движений и сверстников для игр, наличие пособий, предметов, игрушек, а главное - квалифицированного руководства со стороны взрослых.

Большое место в обучении детей движениям занимают так называемые игровые приёмы (имитация движений, их образность, сюжетность заданий и др.).

В ряде случаев начальное обучение, особенно сложным движениям, осуществляется при помощи методов упражнения. Тем более, что упражнения в беге, прыжках, метании, лазаньи настолько эмоциональны сами по себе, вызывают такой интерес у детей, что игровое оформление становится излишним. Воспитание у детей положительного отношения к процессу упражнения с целью усвоения правильных способов выполнения движений является важным и совершенно необходимым не только для повышения эффективности обучения, но и для подготовки к более сложному учению в школе.

При обучении детей дошкольного возраста движениям широко используются конкретные двигательные задания. Они, как правило, построены на действиях с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками и др. Ребенку предлагают пролезть в обруч, не задевая подвешенную погремушку, пройти по доске, удерживая на голове мешочек с песком, резиновое кольцо и т.п. Такой способ помогает детям осознать поставленную задачу и действовать более целенаправленно.

В процессе занятий физическими упражнениями создаются благоприятные возможности для комплексного воздействия с целью всестороннего формирования личности дошкольников. Однако, возможности могут быть реализованы при условии своевременного решения задач умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Групповая двигательная деятельность, особенно игровая, стимулирует проявление тех или иных отношений к окружающему. В связи с этим важно формировать культуру поведения в двигательной деятельности, привычку и даже потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться требованиям воспитателя, коллектива, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность и предупредительность к товарищам, стремление помогать друг другу и многое другое.

Материал подготовила Карпова В.А.