

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт физической культуры и спорта

Методическое пособие «Теоретические основы физического воспитания детей  
дошкольного и школьного возраста»

Данное методическое пособие освещает вопросы, касающихся здоровья детей дошкольного и школьного возраста, теоретических основ физического воспитания как фундамента их здоровья. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры.

Автор: Н.М. ЦАРЕВА.: Методическое пособие - Саратов:

Издательство саратовский университет, 2019, стр. 59

**УДК – 613.72.**

**ББК – 75.0**

**В 14.**

## **Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста**

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети в них проводят большую часть дня. В детских садах и школах предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также должны предусматривать физиолого-педагогические оправданные нагрузки, удовлетворяющие потребность ребенка в движении.

### **Глава 1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.**

#### **Введение.**

Физическое воспитание для детей то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии; в науке; в умении работать и быть полезным для общества человеком. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо заниматься, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Физическое воспитание дошкольное образовательное. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности

внутренних органов и систем детского организма. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям.

Физические упражнения -- основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие. Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с

оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

## **11. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста.**

Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста в полной мере зависит от педагога, который через собственную мотивацию, содержание учебного материала, методы, приемы обучения создает условия для занятий физическими упражнениями и формирует потребность в них. Именно физическое воспитание является Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. В дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических качеств, важную роль играет не только в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие, так и национально – культурные ценности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной

программы, всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которого обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем, предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей.

Физическое воспитание, в то же время, комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию системы физического воспитания. Именно поэтому в программах воспитания и обучения в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется физической культуре, организации

оздоровительной работы с детьми. В нее входят гимнастические упражнения, общеразвивающие разминки, спортивные, подвижные и народные игры.

Чтобы осуществлять физическое воспитание детей, необходимо:

- Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

- Формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;

- Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению цели;

- Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

- Сравнить достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

- Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его. Только при таких условиях физическое воспитание дошкольников будет принимать глобальную задачу всестороннего формирования человека. Под действием физических упражнений и двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Одной из задач физического воспитания и развития является формирование системы двигательных умений и навыков. В теории физического воспитания двигательные умения определяются как степень владения двигательным действием, которая отличается необходимостью пробного, сознательного контроля за действием, невысокой быстротой. При этом двигательные умения последовательно переходят в навык. Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта. Практическое значение двигательных навыков для ребенка очень велико. Они дают ему

возможность очень быстро и точно выполнять действия, содействуют возникновению положительных эмоций, которые оказывают влияние на успешность выполнения заданий и движений.

**Развитие физических качеств** — одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ряд ученых считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям или применение каких-либо игр затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и др. С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Но и двигательные качества формируются на одной ступени с общим физическим развитием ребенка. На протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 7 годам еще не завершено.

У детей к 7 годам наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у

ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц

## **1.2. Цель, задачи, средства физического воспитания в дошкольных учреждениях.**

Целью физического воспитания дошкольника является укрепление здоровья детей и развития у них интереса к физической культуре, важно использовать в работе вариативные формы повышения двигательной активности в сочетании с закаливающими мероприятиями. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. В процессе физического воспитания выделяются три группы задач, которые позволяют более целенаправленно выстраивать работу по физическому воспитанию дошкольников: оздоровительная, образовательная и воспитательная задачи:

### **1. Оздоровительная задача.**

От их успешного решения зависит здоровье, а зачастую и жизнь человека. Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата. Способствовать развитию всех групп мышц, особо – мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; способствовать совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов, развитию функции терморегуляции, центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность), органов чувств, двигательного анализатора.

Педагогическая работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закалывающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического воспитания детей требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.

## 2. Образовательная задачи.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Так при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего

совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения). От этого во многом зависит здоровье детей. Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью.

Таким образом, образовательными задачами предусматривается формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства. Формой

работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи. С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и выработать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами. У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию. На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

Таким образом, воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Конечно, эти задачи тесно связаны с оздоровительными задачами, поскольку при их решении также формируются личностные качества ребенка.

Средствами реализации этой группы задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства). Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная активность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Методы-

упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении.

### **1.3. Основы обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.**

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям младшего дошкольного возраста (3-4 лет) свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности, они обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

*Деятельность сердечно – сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка*

относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударами в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

*Нервная система* в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако

движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. К среднему дошкольному возрасту (4-5 лет) движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию самого себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии мелкой моторики. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды. У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более

несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название "акселерация". Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности. Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий. Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

#### **1.4 Формирование личности дошкольника в процессе занятий физическими упражнениями**

*Дошкольный возраст* – это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего "Я", а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями,

благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относится к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям. Они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

***Важная характеристика личности*** – ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин "здоровый образ жизни",- показатель уровня развития общества, в котором он живет. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко

поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены. На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости – оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни. В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования самооценки дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, "картине мира" окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – "образ красивого тела"; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты). Ребенок

оценивает свое "Я" по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеет применение методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств. Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества. основополагающим принципом физкультурного воспитания

является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно – практическую направленность воспитательного процесса.

Таким образом, занятия физическими упражнениями – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника.

### **1.5. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до семи лет. Именно в этот период осуществляется интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, и закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Известно, что это возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно-необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах, и в семье), а так же свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: новорожденный (0 до 4 недель), грудной или младенческий (до 1 года), ранний детский (от 1 до 3 лет) и дошкольный (от 3 до 6-7 лет).

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильно построение физкультурных занятий (составление программ, подбору и дозировке упражнений выбору методик физической и двигательной подготовки и т.д.).

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах, которые условно можно объединить в три группы: общие принципы образования дошкольников в области физической культуры; принципы организации педагогического процесса в области физической культуры дошкольного учреждения; принципы построения физических упражнений с дошкольниками.

Этими принципами должны руководствоваться любой педагог организующий двигательную деятельность дошкольников. О действиях воспитателя зависит полнота реализации каждого из принципов.

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся принципы гуманизации, демократизации, гуманитаризации образования, вариативности, региональной специфики развивающего характера образования и непрерывности.

Среди принципов организации педагогического процесса по физической культуре в ДДУ – принципы оздоровительной направленности, социализации ребенка всестороннего развития личности, единство с семьей, подготовки к обучению в школе.

К принципам построения физических упражнений с дошкольниками относятся принципы наглядности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, и индивидуализации.

### **1.6. Особенности методики занятий физическими упражнениями.**

Теория и методика физической культуры дошкольников изучает закономерности построения образовательного процесса в области физической культуры. Она имеет тоже содержание и предмет изучения, что и общая теория и методика физической культуры, в связи с этим используют понятия принятые в этой научной дисциплине: физическая культуры, физическое воспитания, физическая рекреация, двигательная реабилитация, образование дошкольников в области физической культуры, физическое развитие, движение, физическое

упражнение, двигательный навык, двигательная способность, физические качества, физическая подготовка.

***Формы занятий физическими упражнениями. Практические задания.***

Формы организаций занятий физическими упражнениями с детьми раннего дошкольного возраста направлены на решение задач организации целесообразного двигательного режима. Основные формы занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы, физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

***Задание 1.*** Определение возможности реализации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении в соответствии с избранной программой образования дошкольников.

Предварительная работа студентов: изучение учебной и методической литературы о программах по физической культуре дошкольников; проведение сравнительного анализа программ (комплексных и парциальных) по физической культуре дошкольников.

Содержание задания.

Изучение основной программы, реализуемой в дошкольном учреждении:

- анализ раздела программы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия»;
- оценка физкультурно-развивающей среды дошкольного учреждения;
- оценка деятельности педагогов, направленной на реализацию программы по физической культуре дошкольников.

***Методика выполнения задания.*** Студенты изучают физкультурно-оздоровительную работу, проводимую в дошкольном учреждении, и формулируют рекомендации по выбору программы в зависимости от физического состояния детей, условий проведения занятий и профессиональной подготовки педагогов.

***Задание 2.*** Анализ дополнительных образовательных услуг в области физической культуры, организуемых в дошкольном учреждении.

Предварительная работа студентов: самостоятельное изучение Закона РФ «Об образовании» (ст. 13, 15, 17, 18, 26, 45), Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ». Рассмотрение организации в дошкольном учреждении дополнительных образовательных услуг в области физической культуры.

Содержание задания.

Определение соответствия предоставляемых дошкольным учреждением дополнительных образовательных услуг в области физической культуры потребностям детей и родителей.

Методика выполнения задания. Студенты делятся на две группы.

Первая группа учащихся анализирует:

- разнообразие предоставляемых дополнительных услуг;
- сочетаемость дополнительных услуг с программой основного образования;
- оздоровительную ценность дополнительных услуг;
- охват детей дополнительными услугами.

Вторая группа студентов:

- анализирует двигательную нагрузку детей с учетом основного образования и дополнительных образовательных услуг;
- сравнивает объем двигательной и интеллектуальной нагрузки.

Студенты участвуют в обсуждении результатов работы в форме круглого стола.

### ***Вопросы для обсуждения.***

1. Чем основная программа по физической культуре отличается от дополнительной программы?

2. Каким образом в дошкольном учреждении планируются дополнительные образовательные услуги в области физической культуры дошкольников?

3. Какой процент учебной нагрузки занимают дополнительные образовательные услуги в режиме дня в каждой возрастной группе?

4. Учитываются ли интересы детей и родителей при подборе и планировании дополнительных образовательных услуг в области физической культуры дошкольников?

***Вопросы рекомендованные для подготовки к занятиям:***

1. Почему физические упражнения считаются основными средствами физического воспитания?

2. Почему дошкольное учреждение должно реализовывать принципы организации педагогического процесса, а педагог должен опираться на принципы построения занятия?

3. Могут ли одни и те же факторы оказывать различные воздействия на разных детей?

4. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от возраста детей?

5. Чем игровой метод отличается от соревновательного?

6. Что лежит в основе квалификации методов применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками?

7. Какова роль утренней гимнастики в процессе физического воспитания у дошкольников?

8. Какова цель физкультурных занятий урочного типа?

9. Какова цель применения у дошкольников физкультпаузы, физкультминутки, физкультурных праздников?

10. Какова роль подвижных игр с разнообразным двигательным содержанием у дошкольников?

***Рекомендуемые тестовые задания для подготовки к занятиям:***

Выберете правильный ответ из предложенных вариантов.

1. К основным понятиям теории и методики физической культуры дошкольников относят:

А) физическую культуру;

Б) физическое воспитание;

В) физические упражнения;

Г) физическую подготовленность.

2. К основным понятиям теории и методики физической культуры дошкольников относят:

А) физическую релаксацию;

Б) двигательную реабилитацию;

В) физическое развитие;

Г) физическую подготовленность.

3. К основным понятиям теории и методики физической культуры относят:

А) движение;

Б) двигательный навык;

В) двигательная способность;

Г) физическая подготовленность.

4. Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах:

А) общих принципах образования дошкольников в области физической культуры;

Б) принципах организации педагогического процесса в области физической культуры в ДДУ;

В) в принципе построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками;

Г) территориальности ДДУ.

5. Средства повышающие эффективность физических упражнений:

А) рациональное питание;

Б) режим дня;

В) полноценный сон;

Г) плохие гигиенические условия.

6. Какие в ДДУ используются способы обучения двигательной активности:

А) фронтальный;

- Б) групповой;
- В) индивидуальный;
- Г) отказ от использование всех способов.

7. Какие принципы отражают закономерность физического воспитания:

- А) принцип непрерывности;
- Б) принцип постепенности;
- В) принцип оздоровительной направленности;
- Г) принцип исключаящий цикличность.

8. Обучение требует от ребенка:

Особенность внимания, конкретности представления активности мысли,

так как развивает:

- А) эмоциональную память;
- Б) образную память;
- В) словесно-логическую память;
- Г) двигательную-моторную память;
- Д) произвольную память.

9. В раннем дошкольном возрасте *в первую очередь* следует обращать внимание на воспитание:

- А) скоростных способностей;
- Б) координационных способностей;
- В) силы и силовых способностей;
- Г) общей выносливости;

10. В ДДУ физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- А) воспитание физических качеств у детей;
- Б) обучение детей новым движениям;
- В) закрепление заранее освоенных детьми движений;
- Г) предупреждение у детей утомления.

### Дайте верный ответ:

1. Двигательное действие созданное и применяемое для физического совершенствования человека называется \_\_\_\_\_.

2. Педагогическая система предполагающая использование средств физической культуры с целью личностно совершенствования человека называется \_\_\_\_\_.

3. Обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры называется \_\_\_\_\_.

4. Специфическое использования физических упражнений для восстановления временно-утраченных или сниженных двигательных способностей после травм или заболеваний называется \_\_\_\_\_.

5. Изменение положений тела и его частей как моторная функция называется \_\_\_\_\_.

### Дайте определение понятий:

1. Физическая подготовка – это \_\_\_\_\_

2. Физическая подготовленность – это \_\_\_\_\_

3. Двигательный навык – это \_\_\_\_\_

4. Двигательная способность – это \_\_\_\_\_

5. Физическое упражнение – это \_\_\_\_\_

### Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения.

1. Как соотносятся понятия «физическая культура» и «физическое воспитание»?

2. В каких случаях употребляются термины «двигательные способности» и в каких «физические качества»?

3. На каких принципах осуществляется построение занятия физическими упражнениями?

4. Почему физические упражнения считаются основными средствами физического воспитания?

5. В чем заключается роль педагога при регулировании воздействия гигиенических факторов;

6. Могут ли одни и те же факторы оказывать различное воздействие на разных детей?

7. В каких случаях физические упражнения целесообразно организовывать на улице, а в какие - в помещении?

8. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от возраста детей?

9. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от этапа обучения?

10. Чем игровой метод отличается от соревновательного?

## **Глава 2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.**

### **2.1. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.**

В школьный период жизни человека значение физической культуры заключается, прежде всего, в создании фундамента для всестороннего физического развития, укреплении здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, что приводит к предпосылкам для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного

возраста без активных физкультурных занятий практически не достижимо. Известно, что дефицит двигательной активности ухудшает здоровье растущего организма, снижает защитные и адаптационные силы организма, не обеспечивает его полноценного развития.

Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте, позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности что позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения, являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда анти социальных поступков, облегчает решение общеобразовательных задач. Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривают решение следующих задач: воспитание дисциплинированности; доброжелательного отношения к товарищам; честности; отзывчивости; смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов ( представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **2.2. Цель, задачи и направленности физической культуры детей школьного возраста.**

Цель физического воспитания детей школьного возраста является формирование здоровья. Задачи физического воспитания – это укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка к устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение основами разнообразных жизненно важных движений, развитие координационных способностей, формирование элементарных знаний в личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

работоспособность, развитие двигательных способностей, выработку представлений об основных видах спорта, применяемых в них снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями используя их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. Важно так же воспитание дисциплинированности.

### **2.3. Форма занятий физическими упражнениями.**

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, направленная на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности, и формирование осанки; физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы. Занятия состоят из трех частей: вводные (подготовительные), основной и заключительный.

Задача вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а так же подготовка организма к выполнению упражнений. В содержании водной части входят упражнения (ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.)

Время занятий распределяются следующим образом: вводная часть 2-6 минуты, основная 15-25 мин, и заключительная 2-3 минуты. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности задач. После вводной части пульс не должен учащаться на 20-25 %, после основной – не более чем на 50%, после подвижной части игры он может возрасти на 70-90 и даже 100%. Через одну две минуты после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня. Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно как правило во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу,

бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем организмов ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, повышение умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положений тела. Они проводятся обычно на различных занятиях и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2-3 минуты.

Физкультурные праздники – это демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Они проводятся не реже двух трех раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это двигательная деятельность детей, которая заключается в том что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры).

Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

#### **2.4. Содержание учебного предмета «Физическое воспитание».**

##### **Особенности методики обучения двигательным действиям школьников.**

В период интенсивного роста и развития детей, которые приходятся именно на школьный период, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно-необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т. д.

Физические упражнения улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность дети познают мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем больше количество разнообразных движений, тем шире возможность для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Методические особенности физического воспитания детей заключаются в использовании физической культуры с учетом возрастных особенностей и двигательными особенностями детей, условиями проведения занятий. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности, под чем понимают суммарное количество двигательных действий. После учебных занятий в школе дети должны не менее полутора двух часов в день проводить на свежем воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта, что создает условия способствующие к успешной спортивной ориентации детей школьного возраста, а так же определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста является упражнение включенное в программы по физвоспитанию образовательных учреждений.

В программный материал 1-4ого классов входят гимнастические и акробатические упражнения, легко-атлетические упражнения, как в игровой, так и в соревновательной форме, лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, простейшие единоборства.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет у детей от 7 до 12 лет, а с 13-ти лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

В возрасте 8-11 лет целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движения. Упражнения на скорость следует выполнять коротко-временно (6-8 секунд).

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движение. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры, а все игры входящие в данный урок должны разнопланового характера, то есть решать разные педагогические задачи. Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществлять только на уроках физической культуры. Необходимо дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде дополнения домашних заданий по физической культуре с помощью которых решаются учебно-воспитательные задачи: повышение двигательной активности детей, укрепление основных мышечных групп, формирование осанки, подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

## 2.5. Особенности развития физических способностей.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различно: длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследование показывает, что младший школьный возраст является более благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессом возбуждения.

Для практики физического воспитания показатели функциональных способностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего дошкольного возраста естественно является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество действий, выполняемых в процессе повседневной жизни. При свободном режиме летом за сутки дети 7-10 лет совершают 12-16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже чем у мальчиков. Зимой двигательная активность детей снижается на 30-45%, а проживающих на крайнем севере на 50-70%.

С переходом дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе объем двигательной активности у детей возраста 6-7 лет сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников с переходом из класса в класс все более уменьшается, поэтому крайне важно обеспечить детям достаточный суточный двигательный объем.

В возрасте 7-10 лет начинает формироваться интерес и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определение для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

## **2.6. Система планирования физического воспитания в школе.**

Общий план физического воспитания является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителя директора (завуча), врача школы, преподавателя-организатора курса ОБЖ. План включает разделы:

1. организационные работы;
2. учебные работы;
3. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
4. физкультурно-массовые и спортивные работы в неурочное время;
5. агитационно-пропагандистская работа;
6. врачебный контроль и медико-санитарный надзор;
7. хозяйственная работа.

Общешкольный план физического воспитания согласовывается с администрацией школы, чтобы запланированные мероприятия не совмещались в одно и то же время.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей.

Поурочный рабочий (тематический) план на четверть (четвертной) более конкретный, где представлены исследуемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Школьный рабочий план состоит из двух частей:

1. объяснительные записки к плану;
2. само содержание плана.

Квалификационно-составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебных процессов.

## **2.7. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.**

Критерии оценки деятельности учащихся на уроке должны быть отражены в разработке содержания урока физической культуры. Они включают тесты определения силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, тесты по определению быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей.

Существует таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов для мальчиков и девочек с учетом одного из трех уровней подготовленности (высокого, среднего, низкого).

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—XI классов

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
6	6,00 и ниже	6,01—9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11—9,10	9,11 и выше
7	5,45 и ниже	5,46—8,45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01—9,09	9,10 и выше
8	5,36 и ниже	5,37—8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51—8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17—8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41—8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01—8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31—8,30	8,31 и выше
11	4,46 и ниже	4,47—7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21—8,20	8,21 и выше
12	4,30 и ниже	4,31—7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11—8,10	8,11 и выше
13	4,20 и ниже	4,21—7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01—8,00	8,01 и выше
14	4,10 и ниже	4,11—7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51—7,50	7,51 и выше
15	3,55 и ниже	3,56—6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41—7,40	7,41 и выше
16	3,36 и ниже	3,37—6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31—7,30	7,31 и выше
17	3,20 и ниже	3,21—6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21—7,20	7,21 и выше
Челночный бег 10 x 5 м (с)						
6	19,5 и ниже	19,6—25,0	25,1 и выше	19,6 и ниже	19,7—27,7	27,8 и выше
7	19,0 и ниже	19,1—24,5	24,6 и выше	19,4 и ниже	19,5—26,5	26,6 и выше
8	18,6 и ниже	18,7—24,6	24,7 и выше	19,3 и ниже	19,4—26,3	26,4 и выше
9	18,4 и ниже	18,5—23,5	23,6 и выше	19,2 и ниже	19,3—26,1	26,2 и выше
10	17,8 и ниже	17,9—22,0	22,1 и выше	19,1 и ниже	19,2—25,9	26,0 и выше

11	17,4 и ниже	17,5—21,8	21,9 и выше	19,0 и ниже	19,1—24,7	24,8 и выше
12	16,9 и ниже	17,0—21,7	21,8 и выше	18,9 и ниже	19,0—24,5	24,6 и выше
13	16,7 и ниже	16,8—21,5	21,6 и выше	18,8 и ниже	18,9—24,3	24,4 и выше
14	16,5 и ниже	16,6—21,0	21,1 и выше	18,6 и ниже	18,7—24,1	24,2 и выше
15	16,3 и ниже	16,4—20,5	20,6 и выше	18,4 и ниже	18,5—23,6	23,7 и выше
16	15,9 и ниже	16,0—20,0	20,1 и выше	18,2 и ниже	18,3—23,0	23,1 и выше
17	15,7 и ниже	15,8—19,5	19,6 и выше	17,9 и ниже	18,0—22,5	22,6 и выше
Подтягивания, количество раз			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4—9	3 и ниже
7	4 и выше	2—3	1 и ниже	12 и выше	5—11	4 и ниже
8	5 и выше	3—4	2 и ниже	14 и выше	7—13	6 и ниже
9	6 и выше	3—5	2 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже
10	7 и выше	4—6	3 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже
11	8 и выше	4—7	3 и ниже	20 и выше	10—19	9 и ниже
12	9 и выше	5—8	4 и ниже	20 и выше	10—19	9 и ниже
13	10 и выше	5—9	4 и ниже	20 и выше	10—19	9 и ниже
14	11 и выше	6—10	5 и ниже	20 и выше	10—19	9 и ниже
15	12 и выше	6—11	5 и ниже	20 и выше	10—19	9 и ниже
16	13 и выше	7—12	6 и ниже	22 и выше	11—21	10 и ниже
17	14 и выше	7—13	6 и ниже	24 и выше	12—23	11 и ниже
Подъем туловища за 30 с (количество раз)						
6	17 и выше	9—16	8 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже
7	18 и выше	9—17	8 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже
8	19 и выше	10—18	9 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже
9	20 и выше	10—19	9 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже

1	2	3	4	5	6	7
10	21 и выше	11–20	10 и ниже	18 и выше	9–17	8 и ниже
11	22 и выше	11–21	10 и ниже	19 и выше	10–18	9 и ниже
12	23 и выше	12–22	11 и ниже	19 и выше	10–18	9 и ниже
13	24 и выше	12–23	11 и ниже	20 и выше	10–19	9 и ниже
14	25 и выше	13–24	12 и ниже	20 и выше	10–19	9 и ниже
15	26 и выше	13–25	12 и ниже	21 и выше	11–20	10 и ниже
16	27 и выше	14–26	13 и ниже	21 и выше	11–20	10 и ниже
17	28 и выше	15–27	14 и ниже	22 и выше	11–21	10 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)						
6	6 и выше	3–5	2 и ниже	11 и выше	6–10	5 и ниже
7	7 и выше	4–6	3 и ниже	12 и выше	6–11	5 и ниже
8	8 и выше	4–7	3 и ниже	12 и выше	6–11	5 и ниже
9	9 и выше	5–8	4 и ниже	13 и выше	7–12	6 и ниже
10	10 и выше	5–9	4 и ниже	14 и выше	7–13	6 и ниже
11	11 и выше	6–10	5 и ниже	15 и выше	8–14	7 и ниже
12	12 и выше	6–11	5 и ниже	16 и выше	8–15	7 и ниже
13	13 и выше	7–12	6 и ниже	17 и выше	9–16	8 и ниже
14	14 и выше	7–13	6 и ниже	18 и выше	9–17	8 и ниже
15	15 и выше	8–14	7 и ниже	19 и выше	10–18	9 и ниже
16	16 и выше	8–15	7 и ниже	20 и выше	10–19	9 и ниже
17	16 и выше	8–15	7 и ниже	20 и выше	10–19	9 и ниже

### Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию:

1. Каково значение физического воспитания в школе?
2. Назовите типичные возрастные особенности детей школьного возраста.
3. Определите задачи, цель, а также направленность физической культуры детей школьного возраста.
4. Какие Вам известны формы занятий физическими упражнениями?
5. В каком возрасте начинает формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности?
6. Что такое объем суточной активности и с чем он связан?
7. Почему младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей?
8. Какие физические способности Вам известны?
9. В каком возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, но функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения?
10. Назовите средство физического воспитания детей школьного возраста.

## Рекомендуемые тестовые задания для подготовки к занятиям:

Выберете правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющую достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физическая группа;
- Б) основная медицинская группа;
- В) спортивная группа;
- Г) здорово-медицинская группа.

2. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- А) основную;
- Б) подготовительную;
- В) специальную;
- Г) сильную.

3. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- А) упражнения на выносливость;
- Б) упражнения на частоту движений;
- В) упражнения связанные с задержкой дыхания и значительного статического напряжения;
- Г) скоростно-силовые упражнения.

4. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- А) незначительно увеличивается;
- Б) значительно увеличивается;
- В) остается без изменения;
- Г) все более уменьшается.

5. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся как правило:

- А) один раз в неделю;
- Б) два раза в неделю;
- В) три раза в неделю;
- Г) четыре раза в неделю.

**Дайте верны ответ:**

1. Под двигательной активностью понимают \_\_\_\_\_.
2. Назовите общие принципы системы физического воспитания \_\_\_\_\_.
3. С какой целью используют оздоровительные силы природы для физического воспитания школьников \_\_\_\_\_.
4. К гигиеническим факторам физического воспитания относят \_\_\_\_\_.
5. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры зависит от организации \_\_\_\_\_.

**Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Какие формы занятий физическими упражнениями Вам известны?
2. Какие основные части урока Вы знаете?
3. В какой части урока целесообразно проводить скоростные, скоростно-силовые упражнения, а так же на координацию движения?

4. Изменяется ли работоспособность организма на уроке физической культуры под влиянием физических нагрузок и какой части его соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности?

5. Как называется способ приведения обще-развивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

6. Какой показатель реакции организма является наиболее информативным и объективным в практике физического воспитания?

7. Какие упражнения надо чаще применять для развития вестибулярной устойчивости?

8. С какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся?

9. Какие упражнения используются в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем?

10. Укажите цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе.

## **2.8 Принципы обучения физическим упражнениям**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирувания.

**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.

## **2. Методика обследования развития физических качеств дошкольников**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений деятельности старшего воспитателя является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

### **Базовые критерии оценки состояния здоровья детей:**

Оценка состояния здоровья детей основывается на четырех базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и (или) хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма (сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы и пр.);
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

В ходе физиометрического обследования определяются масса и длина тела, окружность грудной клетки, гармоничность телосложения, сила левой и правой кисти руки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а также артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений в покое (ЧСС). Измерения параметров состояния здоровья и физического развития и их оценка проводятся специалистами органов здравоохранения.

Помимо состояния здоровья, роста и весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности отражает в первую очередь эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, здоровье сберегающих технологий и инноваций. Вопросу контроля над динамикой физической подготовленности детей старший воспитатель должен уделять в своей работе самое пристальное внимание.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов.

Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом

состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость - способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Сила - взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляются при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и скоростно-силовые способности.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные

двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

### Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Текущие педагогические наблюдения - это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей

дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Быстрота определяется временем пробега отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м - с высокого старта, частотой движений.

Об уровне развития скоростно-силовых способностей у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др.

В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Для определения силы применяют методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг); подтягивание на перекладине (количество раз); бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м); вис на согнутых руках (с, мин).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция - 30 м), и бега змейкой между предметами (дистанция бега-10м). Челночный бег - многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

Для оценки гибкости используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднятие туловища из положения лежа на спине и др. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как подвижность в одном суставе не всегда относится с подвижностью в другом.

Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении “носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед”. Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

Для оценки функции статического равновесия предлагаются и другие задания: удерживать позу, стоя на одной ноге; устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10сек. и др. Для оценки динамического равновесия используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности. В приложении представлены показатели физического развития, предлагаемые в ряде утвержденных образовательных программ для оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

### **Общероссийская система мониторинга.**

В настоящее время в дошкольных учреждениях различных городов России проводится оценка физической подготовленности детей по программе общероссийской системы мониторинга. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Отличительной особенностью мониторинга в учреждениях дошкольного образования Москвы является полный переход на автоматизированные формы обработки и сдачи результатов тестирования.

Проведенный в начале 2006 г. анализ результатов тестирования физической подготовленности детей в Москве показал, что среди обследованных детей обоего пола (1858 человек) численность группы “риска” на различных возрастных ступенях уменьшилась до 24-20%.

Наибольшие затруднения при выполнении тестов выявлены у мальчиков и девочек лишь в тесте “бег на 30 м” (быстрота, скорость). С этим тестом не справились соответственно 25% мальчиков и 22% девочек.

Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. Это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- бросок мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из положения стоя. Выполнение этого движения из положения стоя связано с активным включением в работу группы крупных мышц туловища. Как показывает практика, выполнение теста вызывает затруднения у детей 4-5 лет, хотя 6-7-летние дети в основном справляются с этим заданием без посторонней помощи;
- бег по прямой с высокого старта на 30 м (для оценки быстроты);
- бег змейкой между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега - 10 м (для оценки ловкости);
- сохранение статического равновесия, стоя на линии - пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);
- наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток).

В качестве дополнительных тестов можно рекомендовать:

- исследование мышечной силы правой и левой кисти;
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;

- подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

#### *Алгоритм тестирования:*

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой - объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября.

Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года - в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года - в апреле-мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям - надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же. Обследование происходит в утреннее время во время занятий по физической культуре и на прогулке.

Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

### **Требования по безопасности тестирования:**

Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. В ДОУ можно использовать тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. Нельзя допускать автоматического переноса школьных методик в ДОУ. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.

Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Дошкольники 2й медицинской группы освобождаются от тестов,

которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м. Тест “прыжок в длину” для них допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер). При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.

Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

### Рекомендуемая литература.

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб: Питер, 2009. – 398 с.
2. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности "Педагогика и психология". Ч.1, 2 / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова; Под ред. В.И. Логиновой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.
3. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.–2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 416 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.- 400
5. Лесгафт П.Ф. Избранные труды.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 358 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Назарбаев Н.А. На пороге 21 века. - Алматы: Атамур, 1999. С.240.
8. Педагогический совет в условиях введения ФГОС дошкольного образования /авт.- сост. Е.Г. Бацина и др. – Волгоград: Учитель, 2015.- 162 с.
9. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования.- М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: 2005г.
12. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №3.
13. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.
14. Физическая культура в школе//Научно-методический журнал. М.: №6, 2005г.

15. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для уч-ся пед. училищ. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 1984. – 208с.
16. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.:1976г.
17. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. – 2-е изд. Для студентов средних педагогических заведений. – М.: "Академия", 1997. -192с.
18. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия.- 1999.- 160 с.