



Кожухова Н. Н. и др.

Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, функции воспитателя по физической культуре в дошкольном учреждении. Раскрываются особенности развития моторики детей, обучения их движениям, спортивным играм и упражнениям, дается характеристика и классификация физических упражнений; предлагаются различные формы работы по физическому воспитанию и организации этой работы в дошкольных учреждениях. Особого внимания заслуживает Программа профессиональной подготовки специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Практические материалы, данные в приложении, могут использоваться всеми, кого интересуют проблемы физической культуры детей.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА IV ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОДВИЖНЫМ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И УПРАЖНЕНИЯМ	2
§ 1. Обучение спортивным упражнениям.....	2
§ 2. Организация и методика обучения подвижным играм	2
Организация и методика проведения подвижных игр.....	3
Классификация подвижных игр по сложности	6
Классификация русских народных подвижных игр	7
Распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки.....	7
Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов:	8
Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств: ...	8
Классификация подвижных игр по двигательному содержанию:.....	8
Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки.....	8
Методика хронометража для вычисления общей и моторной плотности	8
Тесты для определения выносливости.....	9

ГЛАВА IV ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОДВИЖНЫМ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И УПРАЖНЕНИЯМ

§ 1. Обучение спортивным упражнениям

Спортивные упражнения способствуют укреплению основных групп мышц, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию; позволяют детям увидеть красоту природы, воспитывают любовь к ней, пробуждают эстетические чувства, вызывают положительные эмоции, помогают познать явления природы (свойства снега, ветра, льда, воды); они способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, сознательной дисциплины, согласованности действий в коллективе, а также смелости, выдержки, решительности, формируют у детей трудовые навыки, приучают их к аккуратности, трудолюбию.

Классификация: зимние виды (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках) и летние виды (катание на велосипеде, катание на самокате, спортроллерах, плавание, катание на роликовых коньках).

Методика обучения

Возраст	Виды спортивных уп-	Основные задачи	Методы
1	2	3	4
Младший дошкольный возраст	Катание на санках; скольжение; ходьба на лыжах; катание на велосипеде; купание	Научить детей кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходиться с него. Научить	Наглядные: показ, имитация, зрительные, слуховые ориентиры, наглядные пособия (фотографии, рисунки) Сло-

§ 2. Организация и методика обучения подвижным играм

Подвижная игра — сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

Существуют следующие классификации подвижных игр: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

Организация и методика проведения подвижных игр

Возраст	Характеристика подвижных игр в разных возрастных группах	Предварительная работа	Объяснение игры	Распределение ролей, выбор ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов игры
1	2	3	4	5	6	7
Младший дошкольный возраст	Организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания	Изготовление атрибутов к игре, знакомство с содержанием игры, игровыми действиями персонажей, чтение литературы, показ диафильмов, рассматривание картин, проведение бесед	Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). В младшей	В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кот в игре «Воробушки и кот»). И только по-	Чем меньше дети, тем активнее проявляет себя воспитатель в игре. Играя с малышами, он действует наравне с ними, выполняя главную роль и руководя	Итог игры должен быть оптимистичным, конкретным, коротким. Малышей обязательно надо похвалить
	при непосредственном участии воспитателя (все дети — птицы, воспитатель — птица-мама). В играх типа «Прятки» главную роль играет воспитатель (ищет детей). Постепенно дети переходят к выполнению индивидуальных ролей (все дети — птицы, один или два ребенка — автомобили). Количество ролей в играх незначительно (1—2). Правила просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой — возвращаются на свои места		группе все объяснение идет в ходе самой игры. Оно должно быть выразительным, эмоциональным; интонациями голоса воспитатель старается охарактеризовать персонаж. Объяснение сюжетных игр часто проводится в форме рассказа-малютки. Основное внимание обращается на сигналы, по которым дети меняют действия. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик, как летает воробушек. Часто используются игры со словами	том, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям	игрой. Главная задача — это стимулировать двигательную активность и создать радостное настроение. Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В первой младшей группе обязательно неопосредственное участие педагога в игре; он чаще всего сам выполняет главную роль. Во второй младшей группе в знакомых играх выполнение главной роли поручается детям. Игру всегда организует воспитатель	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
	Подвижные игры часто сопровождаются словами-стихами, речитативом, крывают содержание игры и ее правила, объясняют, какое движение и как надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания игры, подсказывают ритм и темп	3				
Средний дошкольный возраст	Появляются игры с ванием, как индивидуальным («Кто скорее принесет игрушку»), так и коллективным («Самолеты»), простые игры-аттракционы. Может появиться главная роль		Воспитатель объясняет правила по ходу игры. По ходу объяснения он показывает действия различных героев. Возможно и объяснение через сюжет игры	Воспитатель изредка выполняет роль ведущего	Вначале воспитатель выполняет главную роль, передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары	Итог игры короткий: надо отметить детей, которые проявили ловкость, быстроту, и похвалить всех детей
Старший дошкольный возраст	Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллек-		Желательна такая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить со-	Ведущая роль— всегда соблазн, поэтому во время распределения ролей случаются разные	Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в иг-	Отмечают тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называют тех, кто нарушал

	тивное соревнование. При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Используются игры-эстафеты, спортивные игры. Количество ролей увеличивается (до 3—4), роли распределяются между всеми детьми		держание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует; дети естественно запомнят их в ходе игры. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала объясняется главное, а затем по ходу игры все детали. Воспитатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что все дети поняли правила игры. Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя	конфликты. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован (например, «Дети, пусть первым ловишкой будет Алеша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?»). Часто используются считалки (считают сами дети). На кого выпало последнее слово, тот и будет водить. За рукой считающего ревново следят все, поэтому делить слова на части нельзя. Возможен выбор на роль по желанию ребенка. Можно использовать загадку (кто первый отгадает, тот и водит). Можно выбирать на роль при помощи «волшебной стрелки». Как поощрение, по жребию. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным крите-	ре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить ведущих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно	правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это привлекает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений
--	---	--	---	--	--	--

Классификация подвижных игр по сложности

Элементарные игры	Сложные игры
<i>Сюжетные игры</i> имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Народные игры относятся к сюжетным <i>Бессюжетные игры</i> содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению понятной им цели. Это: игры типа перебежек, ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия) игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) несложные игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды; ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды) игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча») требуют определенных условий; правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих плюс элемент соревнования с целью достижения лучших результатов <i>Игры-забавы</i> для маленьких детей («Ладушки», «Коза рогатая») побуждают детей к двигательной активности <i>Игры-аттракционы</i> — в них двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования <i>Игровые упражнения</i>, где каждый ребенок действует отдельно, выполняя указания взрослого	<i>Спортивные игры</i> (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей) требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. В дошкольном возрасте используются элементы спортивных игр, и дети играют по упрощенным правилам

Классификация русских народных подвижных игр

По характеру использования фольклорного подкрепления	По способу распределения на роль	С преимущественным проявлением двигательных качеств	С преимущественным проявлением психических качеств
Народные игры с речевым сопровождением (миниатюрами устного народного творчества) Народные игры без речевого сопровождения	Игры с выбором водящего при помощи считалок Игры с делением на группы при помощи оговорок и жеребьевок	Игры на развитие ловкости и точности движений Игры на развитие быстроты реакции Игры на развитие меткости, глазомера Игры на развитие ритмичности и пластики движений Игры на ориентировку в пространстве и коллективе	Игры на развитие концентрации и устойчивости внимания Игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти Игры на развитие творческого воображения Игры на развитие наглядно-образного мышления Игры на развитие связной речи

Распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки

I группа. Игры с незначительной психофизической нагрузкой	II группа. Игры с умеренной психофизической нагрузкой	III группа. Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой	IV группа. Игры с тренирующей психофизической нагрузкой
Используются при болезни ребенка через две—три недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка — сидя на стуле, разрешается непродолжительная ходьба по комнате (два раза по 20 с). Игра может повторяться до четырех раз. Продолжительность—5—10 мин	Используются через три—четыре недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка в игре: сидя, стоя, в ходьбе. Игры призваны развивать моральные качества и моторные навыки: быстроту реакции, четкость выполнения движений, их координацию, особенно в мелких и средних мышечных группах (пальцах, кистях рук)	Используются спустя длительное время после выздоровления (при отсутствии обострения заболевания), для детей, находящихся на общем режиме. Исходные положения во время игр: стоя, ходьба, бег — в короткие интервалы времени. Продолжительность—30 мин. Игры можно повторять от двух до пяти раз. Используются элементы соревнования, требуются ловкость, точность и быстрота реакции, координация сложных движений	Предлагаются детям в состоянии стойкой ремиссии заболевания, практически здоровым. Игры предусматривают большую амплитуду движений с включением бега, прыжков, элементов соревнования. В них добиваются быстроты реакции, скорости, а в некоторых случаях выносливости. Нагрузка на организм ребенка в этих играх повышается и благодаря сопутствующей им эмоциональности

Величина нагрузки на организм ребенка зависит:

от точности выполнения условий игры;

от эмоциональной окраски, создаваемой взрослым, ведущим игру;

от роли ребенка в групповых играх;

от характера самого ребенка, степени его возбудимости.

Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов:

игры с предметами (флажки, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнуры);
 игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая лестница, доски, длинные рейки).

Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств:

игры на формирование ловкости;
 игры на формирование быстроты;
 игры на формирование выносливости;
 игры на формирование силы.

Классификация подвижных игр по двигательному содержанию:

игры с ходьбой;
 игры с бегом;
 игры с лазанием;
 игры с прыжками;
 игры с метанием.

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки

Игры большой подвижности	Игры средней подвижности	Игры малой подвижности
Одновременно участвует вся группа детей; построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки	Активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами	Движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (игры с ходьбой, игры на внимание)

Методика хронометража для вычисления общей и моторной плотности

Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путем вычисления общей и моторной плотности.

При определении общей плотности учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения воспитателя, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановление нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятий}} \times 100.$$

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80—90%. В зависимости от задач конкретного занятия, его содержания может меняться его моторная плотность, особенно в младших возрастных группах, — от 60 до 85 %.

Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемого ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70—85%.

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{общее время занятий}} \times 100.$$

Двигательная активность детей зависит от методики организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способа организации детей. Но на первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод обучения, в связи с чем моторная плотность может быть ниже.

Тесты для определения выносливости

1. Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5—7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.