



Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

2-е издание

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 373.21(075.8)

ББК 74.12я73

3-13

Авторы:

Завьялова Татьяна Павловна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта Института физической культуры Тюменского государственного университета;

Стародубцева Ирина Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания Института физической культуры Тюменского государственного университета.

Рецензенты:

Огороднова О. В. — кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики детства Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета;

Трещева О. Л. — доктор педагогических наук, профессор, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения.

Завьялова, Т. П.

3-13 Теория и методика физического воспитания дошкольников : учеб. пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева — 2-е изд. — Тюменский государственный университет. — М. : Издательство Юрайт, 2019 — 350 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-11218-4 (Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-400-01344-7 (Тюменский государственный университет)

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам), подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В учебно-методическом пособии изложены теоретические основы физической культуры детей дошкольного возраста, раскрыты методические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, представлены функции руководителя физического воспитания и медико-педагогического персонала. Раскрыты вопросы внедрения традиционных и инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в условиях современного дошкольного учреждения.

Предназначено для студентов, магистрантов, педагогов дополнительного образования, а также будет полезно тренерам, слушателям курсов повышения квалификации, родителям.

УДК 373.21(075.8)

ББК 74.12я73



Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-11218-4

(Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-400-01344-7

(Тюменский государственный университет)

© Завьялова Т. П., Стародубцева И. В., 2016

© ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», 2016

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	9
§ 1. Содержание основных понятий и терминов физической культуры	9
§ 2. Система физического воспитания. Цель, задачи, значение образования дошкольников в области физической культуры	13
§ 3. Принципы образования дошкольников в области физической культуры.....	19
§ 4. Средства физкультурного образования дошкольников	25
§ 5. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками	34
Контрольные вопросы к главе 1	46
Список литературы.....	46
ГЛАВА 2. СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	48
§ 1. Программы образования дошкольников в области физической культуры.....	50
§ 2. Взаимодействие сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.....	60
§ 3. Модель деятельности руководителя физического воспитания. Его должностные обязанности и права.....	63
§ 4. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по физическому воспитанию детей	67
§ 5. Требования к предметно-пространственной среде для занятий физическими упражнениями с дошкольниками	69
Контрольные вопросы к главе 2	77
Список литературы.....	78

ГЛАВА 3. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.....	79
§ 1. Учебная работа: физкультурные занятия	80
§ 2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.....	86
§ 3. Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых).....	91
§ 4. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Задания на дом	94
§ 5. Дополнительные занятия физическими упражнениями	96
Контрольные вопросы к главе 3	99
Список литературы.....	100
ГЛАВА 4. ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИХ УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	101
§ 1. Анатомо-физиологические особенности ребенка, их учет в процессе занятий физическими упражнениями	101
§ 2. Особенности психического развития дошкольников, их учет в процессе занятий физическими упражнениями	109
§ 3. Медико-педагогический контроль за здоровьем детей в процессе физического воспитания	116
§ 4. Регулирование физической нагрузки как важный фактор контроля за здоровьем дошкольников	121
§ 5. Оценка эффективности физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста	126
Контрольные вопросы к главе 4	131
Список литературы.....	132
ГЛАВА 5. ПОСТРОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	133
§ 1. Контроль результатов образовательной деятельности дошкольников в области физической культуры	133
§ 2. Определение физической подготовленности дошкольников	136
§ 3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.....	148
Контрольные вопросы к главе 5	167
Список литературы.....	167

ГЛАВА 6. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	169
§ 1. Закономерности формирования двигательных навыков	170
§ 2. Обучение дошкольников движениям в разделе «Гимнастика»	174
§ 3. Обучение дошкольников подвижным и спортивным играм	201
§ 4. Обучение дошкольников спортивным упражнениям	212
§ 5. Дошкольный туризм как средство физического воспитания	216
§ 6. Развитие физических способностей детей дошкольного возраста	217
§ 7. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры.....	241
§ 8. Воспитание дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.....	246
Контрольные вопросы к главе 6	251
Список литературы	252
ГЛАВА 7. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНИКОВ	254
§ 1. Современные направления совершенствования физического воспитания дошкольников	254
§ 2. Основные недостатки исследований, посвященных проблемам физической культуры дошкольников.....	261
§ 3. Основные методологические характеристики исследования.....	263
§ 4. Проведение педагогического исследования	274
§ 5. Обработка результатов исследования.....	282
§ 6. Оформление и представление результатов учебно-исследовательской работы.....	288
Контрольные вопросы к главе 7	302
Список литературы	302
ПРИЛОЖЕНИЯ	304

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ежегодно усложняются и изменяются требования, предъявляемые к качеству профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации, корректируются цели обучения. Это вызывает необходимость создания новых учебных пособий, в которых с помощью всей системы дидактических средств, форм и методов будет моделироваться предметное и социальное содержание профессиональной деятельности современного специалиста.

Данное учебно-методическое пособие адресовано студентам педагогических и физкультурных вузов, изучающих дисциплину «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Его цель — помочь будущим специалистам освоить свою профессию, развить познавательную и профессиональную мотивацию, определить личностный смысл процесса учения, личностную позицию в решении задач физического воспитания детей, вооружить необходимым объемом знаний и навыков, обязательных для методической и организаторской деятельности.

Авторы пособия надеются, что студенты смогут получить необходимую информацию по вопросам, возникающим при проведении физкультурно-оздоровительной работы в дошко-



льном образовательном учреждении. В пособии в какой-то степени учтены территориальные и климатические особенности региона. В частности, по результатам мониторинга физического здоровья тюменских дошкольников появилась возможность познакомить не только студентов, но и педагогов физического воспитания дошкольных учреждений нашего города с диапазонами средних половозрастных значений развития физических способностей. Проведенный мониторинг продиктовал необходимость включения в пособие методических рекомендаций по совершенствованию физических способностей детей. Предложен материал по организации лыжной подготовки дошкольников. Пособие содержит семь глав:

В первой главе даны основные понятия и термины физической культуры, определены цели, задачи занятий физическими упражнениями в детском возрасте, раскрыто содержание принципов, методов, средств физического воспитания дошкольников.

Вторая глава пособия представляет систему физкультурно-оздоровительной работы в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ); авторы достаточно полно раскрыли функциональные обязанности сотрудников ДОУ, особое внимание уделено содержанию работы руководителя по физическому воспитанию в детском саду, дается краткая характеристика современных программ дошкольного образования.

В третьей главе дается содержание организационных форм физического воспитания в современном дошкольном образовательном учреждении, обосновывается необходимость внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Особое внимание уделено содержанию физкультурного занятия как ведущей формы физического воспитания детей.

Четвертая глава пособия раскрывает особенности возрастного развития дошкольников и дает конкретные рекомендации по их учету в процессе физического воспитания. Учебный материал этой главы посвящен важнейшей проблеме: умению



регулировать физическую нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями.

В пятой главе освещена технология построения образовательного процесса в области физической культуры дошкольников. Подробно рассматриваются виды педагогического контроля за здоровьем детей, большое внимание уделено диагностике физической подготовленности и оценке эффективности физкультурно-оздоровительной работы. Раскрывается технология планирования образовательного процесса по физической культуре дошкольников.

Шестая глава характеризует методику обучения основным видам движения, подвижным играм, спортивным упражнениям, дошкольному туризму и достаточно полно раскрывает особенности развития физических способностей детей дошкольного возраста.

Седьмая глава посвящена процедуре организации и проведения исследовательской работы в данной области науки. Материал главы знакомит студентов с основными направлениями исследований в дошкольном физкультурном образовании, раскрывает содержание методологических характеристик, необходимых для написания курсовых и выпускных квалификационных работ, а также рассматривает некоторые аспекты их представления и защиты.

Список литературных источников дается в конце каждой главы.

При подготовке учебного пособия были использованы основные идеи и теоретические положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, изложенные как в учебной и учебно-методической литературе прошлых лет (П. Ф. Лесгафта, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной, Э. С. Вильчковского), так и в современных источниках (С. О. Филипповой, В. Н. Шебеко Т. А. Семеновой и др.).

Задачей номер один во всем мире стало производство компетентных людей — таких людей, которые были бы способны применять свои знания в изменяющихся условиях, и чья основная компетенция заключалась бы в умении включиться в постоянное самообучение на протяжении всей своей жизни

*М. Ш. Ноулз, ведущий разработчик
теории обучения взрослых в США*

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

§ 1. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изучение любой учебной научной дисциплины важно начинать с определения основных понятий. Это особенно важно при изучении теории физической культуры.

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления). Если при изучении дисциплины не будет внесена четкость в определение понятий, это будет тормозить ее освоение.

Система основных понятий теории физической культуры включает три уровня их определения: философский, общепедагогический, специально-педагогический. Рассмотрим специально-педагогический уровень понятий.



Теория и методика физической культуры является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке. Ограничимся раскрытием содержания нескольких понятий и терминов (табл. 1).

Таблица 1

Основные понятия и термины

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
Физическая культура	Часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей
Физическое воспитание	Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, или педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека
Спорт	Специфический вид деятельности, направленный на достижение высокого результата, основанного на высоких физических и психических напряжениях
Физическое развитие	Естественный закономерный процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания
Физическая подготовленность	Результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков
Физическое совершенство	Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни



Физическая рекреация	Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности
Двигательная реабилитация	Вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
Движение	Как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют <i>двигательное действие</i>
Физическое упражнение	Двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

В системе знаний о физической культуре центральной и самой объемной категорией (фундаментальным понятием) является физическая культура (ФК). Для сферы ФК характерны присущие только ей признаки. Они объединены в три группы:

1 признак

- *активная двигательная деятельность человека.* Но не любая, а только организованная. Результат ее — формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и др. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

2 признак

- *положительные изменения в физическом состоянии человека.* Результатом полноценного использования физиче-



ской культуры является достижение людьми физического совершенства.

3 признак

- *комплекс материальных и духовных ценностей*, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям относят различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Раскрыв содержание некоторых понятий теории физической культуры, имеет смысл уточнить определение — образование дошкольников в области физической культуры.

Образование есть создание образа человека в процессе воспитания, обучения и развития. При этом образование — это:

- *во-первых*, результат усвоения знаний, умений и навыков — показатель готовности человека использовать свои способности;
- *во-вторых*, процесс систематического изменения его качественного состояния.

Можно заключить, что **образование в области физической культуры дошкольников** — это готовность ребенка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

В последние годы при изучении основ теории физической культуры используются различные термины, содержание которых в определенном отношении совпадает, но все-таки не тождественно. Например, «физическое развитие» подменяется понятием «образование» или «физическим воспитанием», «физические способности» отождествляются с «физическими качествами». Такой подход к толкованию объясняется стремлением к установлению единообразия понятий. Однако в сфере физической культуры такое смещение акцентов *нецелесообразно*.



Поясним: «физическое развитие» понимается как процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его жизни, в том числе и под влиянием занятий физическими упражнениями в процессе физического воспитания, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей. И по этой причине может лишь косвенно охарактеризовать понятия «образованность» и «физическая культура личности».

Ю. Ф. Курамшин определяет **физические способности** как комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. В то время как **физические качества** являются, по существу, выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Так, например, силовые способности характеризуют такие силовые качества, как «медленная сила», «статическая сила», и др.

Таким образом, **физические качества** органически связаны с физическими способностями и определяются особенностями их проявления в разных движениях. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждые из них имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности [Курамшин и др., 2007].

§ 2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЗНАЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СИСТЕМА (греч. — «составленное из частей») — это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Если рассуждать о системе в сфере физической



культуры, то к системообразующим компонентам системы относят: цель, задачи, принципы, средства, методы, организационные формы. Взаимодействие всех этих частей и создает систему физического воспитания. Система создается самим обществом и ставит целью совершенствование физической культуры личности человека и на этой основе укрепление его здоровья.

Эффективность применения людьми физических упражнений зависит от того, как организован педагогический процесс и каков уровень его обеспечения различными ресурсами (материальными, научными, управленческими, контролирующими и др.). Другими словами, — от того, насколько грамотно построена система физического воспитания.

Система физического воспитания дошкольников, ее теоретические, естественно-научные, методические основы были заложены еще в дореволюционной России. На протяжении многих лет она совершенствовалась. При этом учитывались все социально-экономические преобразования, происходившие в стране.

В настоящее время сложилась достаточно стройная и отлаженная система физического воспитания детей. Шаги по ее совершенствованию во многом зависят от отношения общества и специалистов, работающих в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), к физкультурно-оздоровительной работе как к приоритетному направлению в работе с детьми.

Более подробно рассмотрим такие компоненты системы, как цель и задачи физкультурного образования дошкольников (рис. 1).

Цель физического воспитания вытекает из основной цели воспитания, отражая при этом специфические особенности физкультурной деятельности. На современном этапе, в отличие от эпохи строительства коммунизма, нет единого подхода к определению цели физического воспитания дошкольников. Каждый исследователь формулирует и понимает ее по-своему, иначе, чем прежде, на что справедливо указывает С. Б. Шарманова.

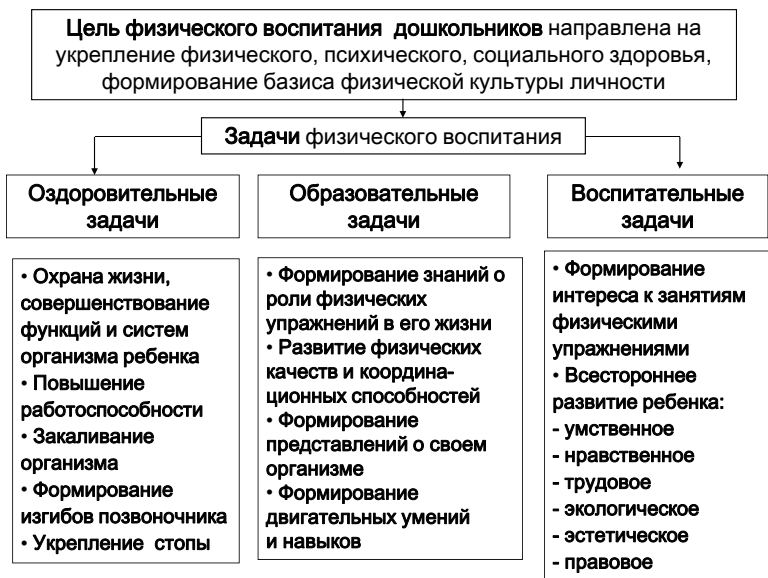


Рис. 1. Содержание цели и задач физического воспитания дошкольников

Остановимся еще на одной трактовке, отмечающей, что **целью физического воспитания дошкольников** является *формирование здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка* [Степаненкова, 2014].

Часто понимание гармоничного развития в процессе физического воспитания сводится к сочетанию между собой воспитания физических качеств, двигательных умений и функциональных способностей, что является недостаточно корректным, т. к. противоречит основной цели воспитания, предполагающей также умственное, нравственное, эстетическое развитие ребенка.

Не менее информативна и такая формулировка **цели физического воспитания**: *укрепление физического, психического*



и социального здоровья ребенка, формирование базиса физической культуры личности.

Цель физического воспитания конкретизируется **в задачах**, под которыми понимаются конкретные цели деятельности педагога по обучению знаниям, умениям и навыкам, воспитанию и развитию ребенка.

Наиболее распространены в дошкольном физическом воспитании классификации, где традиционно выделяют три группы решаемых задач: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

Оздоровительные задачи являются приоритетными и предусматривают охрану и укрепление здоровья, закаливание, развитие движений, улучшение их физического развития, предупреждение и преодоление различных отклонений в здоровье детей. Исходя из особенностей развития организма дошкольника, содержание этих задач определяется конкретно для каждой функциональной системы (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

В рамках оздоровительных задач должно уделяться внимание привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности; способах укрепления собственного здоровья; о назначении физкультурного инвентаря, уходе за ним.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и стимулирует познавательное развитие.

Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой деятельности детей.



Воспитательные задачи направлены на формирование нравственно-физических навыков, формирование потребности в физическом совершенствовании, воспитание культурно-гигиенических навыков, чем и обеспечивается разностороннее, гармоничное развитие ребенка, стимулируя такие виды воспитания, как: умственное, трудовое, нравственное, эстетическое развитие.

В процессе физкультурного образования у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Решая воспитательные задачи, педагог должен стремиться к тому, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности.

Указанные задачи в процессе физкультурного образования должны решаться в комплексе, то есть чтобы **одновременно решались задачи** оздоровления, образования и воспитания.

Говоря о **значении физического воспитания** в жизни ребенка-дошкольника, приходится с сожалением отмечать, что в нормативных документах последних лет оно по каким-то причинам стало выводиться на последнее место из всех образовательных областей (ФГОС ДО). Так, в пункте 2.3. стандарта говорится, что «Содержание Программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее — образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие».



Думается, что именно физическое воспитание среди всех видов воспитания в детском саду должно занимать приоритетное положение, поскольку его значение нельзя переоценить. Благодаря физическому воспитанию возможны перечисленные далее позитивные изменения, связанные прежде всего со здоровьем ребенка. Только здоровый ребенок сможет успешно адаптироваться в социуме, гармонично развиваться. Можно заключить, что только в процессе физического воспитания:

- целенаправленные двигательные действия вызывают приспособительные перестройки в организме ребенка, что будет отражаться на показателях здоровья, физического развития и функционального состояния;
- дети учатся управлять своими движениями, расширяется их двигательный опыт, совершенствуются физические качества, координация движений;
- происходит накопление двигательного опыта и у ребенка стимулируется развитие силы, выносливости, что способствует овладению трудовыми действиями;
- двигательная деятельность становится для маленького ребенка источником познания окружающего мира;
- через движение развивается вся психическая сфера ребенка, совершенствуется воля, дисциплинированность, самостоятельность и др.;
- во время выполнения физических упражнений требуется проявление личностных качеств, что способствует формированию позитивных отношений между детьми;
- дети получают знания о своем организме и пользе физических упражнений, учатся бережно относиться к своему здоровью;
- формируется интерес к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.



§ 3. Принципы образования дошкольников в области физической культуры

Технология любого обучения, в том числе и физкультурного, строится прежде всего на соблюдении принципов образования и воспитания.

ПРИНЦИПЫ — это особо важные теоретические положения, определяющие требования, основные исходные правила, которые регулируют деятельность человека, или руководство к действию («делай так»).

Педагог не может и не должен руководствоваться произвольными положениями. Он реализует все принципы:

- одновременно (а не последовательно);
- с любой возрастной группой;
- с опорой на основы системы физического воспитания.

Образование дошкольников в области физической культуры также строится на определенных принципах. Существует несколько классификаций принципов, но все их можно объединить в три группы. Применительно к физкультурному образованию дошкольников выделяют следующие группы принципов:

- **общие принципы образования** дошкольников в области физической культуры;
- **принципы организации педагогического процесса** по физической культуре в дошкольных учреждениях;
- **принципы построения занятий** физическими упражнениями с дошкольниками.

1 группа

К **общим принципам образования дошкольников** в области физической культуры относят следующие:

- гуманизации образования;
- демократизации образования;
- вариативности образования;
- региональной специфики образования;
- развивающего характера образования;
- непрерывности образования.



Принцип гуманизации образования дошкольников в процессе физического воспитания предполагает построение содержания, методов и форм занятий в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, структурой их интересов, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Работа по физической культуре строится на основе положительных эмоций от выполнения физических упражнений, победы над своим неумением.

Принцип демократизации образования обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Но такое право должно гарантировать соответствие выбранных средств и методов возрастному развитию ребенка, его здоровью и физическому состоянию.

Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач, двигательной подготовленности детей, желания родителей, особенностей развивающей среды ДОУ.

Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климато-географических условий, культурных традиций региона.

Принцип развивающего характера образования предусматривает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению памяти, речи, мышления детей.

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса.

Реализация этого принципа предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты физического развития детей проявляются постепенно в соответствии с особенностями психофизического развития ребенка.



Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве.

2 группа

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие:

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности нацелен на укрепление и сохранение здоровья ребенка; педагог должен обеспечить оптимальный двигательный режим, условия для игровой деятельности. Любое педагогическое мероприятие должно рассматриваться с позиции здоровья каждого ребенка, при этом нужно помнить о важнейшем правиле «Не навреди здоровью!».

Организация занятий должна предусматривать профилактическую и развивающую направленность. А именно — компенсировать недостаток двигательной активности и совершенствовать функциональные возможности детей.

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества не может жить вне общества, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы ребенок был вовлечен в групповую двигательную деятельность, решение совместных двигательных задач. В процессе игр, соревнований должно происходить обогащение нравственно-волевой сферы детей, стимулирование позитивных отношений.

Принцип всестороннего развития личности полагает, что при решении специфических задач физкультурного образования должны решаться задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.



Физкультурные занятия должны решать задачи активизации мыслительной деятельности; важно создавать условия, в которых дети самостоятельно искали бы пути решения двигательных задач, обращали внимание на формы окружающей обстановки, эмоционально воспринимали музыку.

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы детям обеспечивалось соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение специальными знаниями в области физической культуры.

Принцип единства с семьей предполагает тесное взаимодействие семьи и педагогического коллектива; с этой целью должно соблюдаться единство требований ДОУ и семьи по вопросам оздоровления ребенка, распорядка дня, двигательного режима, формирования культурно-гигиенических навыков. Поэтому важно привлекать родителей в совместные физкультурные мероприятия.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу — ответственный этап в жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося в дошкольный период. Адаптация будущих первоклассников к школьным нагрузкам связана с готовностью организма ребенка к систематическому обучению. На успешность обучения прежде всего влияет здоровье, физическая работоспособность ребенка. Следовательно, реализация принципа подготовки к школе может осуществляться:

- через укрепление здоровья;
- обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку овладеть школьной программой по физической культуре;
- развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность в учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности.



3 группа

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие:

- научности;
- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности;
- индивидуализации.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с современным уровнем знаний, с закономерностями психофизического развития детей. Педагог должен использовать в речи научную терминологию, но с учетом доступности информации. В процессе физкультурно-оздоровительной работы важно вводить методы исследования (наблюдать, тестировать, сравнивать и др.).

Принцип доступности предполагает оптимальную меру трудности: то есть изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка. Несоблюдение этого принципа приводит к потере интереса и оздоровительного эффекта от физических упражнений.

Принцип постепенности предполагает постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки. Этот принцип определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами:

- от простого — к сложному;
- от известного — к неизвестному;
- от легкого — к трудному;
- от неосвоенного — к освоенному. Эти правила должны учитывать двигательный опыт детей.



Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности, преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для дошкольников более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий в разных формах.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное выполнение двигательных задач, которое базируется на интересе и мотивах детей к выполнению заданий. Педагог в процессе физического воспитания должен не только поддерживать интерес, но и формировать сознательное отношение к выполнению физических упражнений. С этой целью изучаются мотивы детей, на занятиях создаются ситуации, позволяющие осмысливать и анализировать двигательные задачи. В дошкольном возрасте важно давать оценку деятельности, поощрять детей, стимулировать их самостоятельность, творческое отношение к выполнению заданий. Только через осознанную активность можно успешно решать педагогические задачи.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Обучение двигательному действию начинается с формирования представления о нем. В этом формировании участвуют такие анализаторные системы, как зрение, слух, вестибулярный аппарат, рецепторы мышц. Следовательно, педагог должен воздействовать на эти системы, используя все формы наглядности: качественный показ, пособия, имитацию и др.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному повторению осваиваемых движений. Но монотонные нагрузки гасят интерес детей, поэтому важно предусматривать разнообразие выполняемых движений, яркий эмоциональный фон и т. п. По уровню реализации этого принципа можно оценить конечный результат усвоения учеб-



ного материала, при котором он становится личным достоянием детей.

Принцип индивидуализации — это дифференцировка учебных заданий и способов их выполнения. При его реализации учитывают:

- анатомо-физиологические особенности конкретного возраста дошкольника;
- неодинаковый уровень здоровья;
- различный уровень физической подготовленности;
- различную физическую работоспособность;
- неодинаковый характер протекания мыслительных процессов;
- различный уровень волевых проявлений детей.

§ 4. СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Средство физического воспитания — это то, с помощью чего решаются поставленные задачи физического воспитания. Дадим более точное определение: **СРЕДСТВАМИ** в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. Поскольку задачи физического воспитания многообразны, то и состав средств физической культуры многообразен (рис. 2).

В связи с бедностью двигательного опыта ребенка гигиенические и природные факторы в первые годы жизни имеют особое значение. Так, в первые три месяца жизни наибольшее значение имеют гигиенические и природные средства, безусловные рефлексы. На первом году жизни применяется массаж, активно-пассивные и активные упражнения, ползание и др.

Гигиенические факторы — это обширная группа средств, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность ребенка, повышать эффективность воздействия физических упражнений. Эти средства используются в двух направлениях.

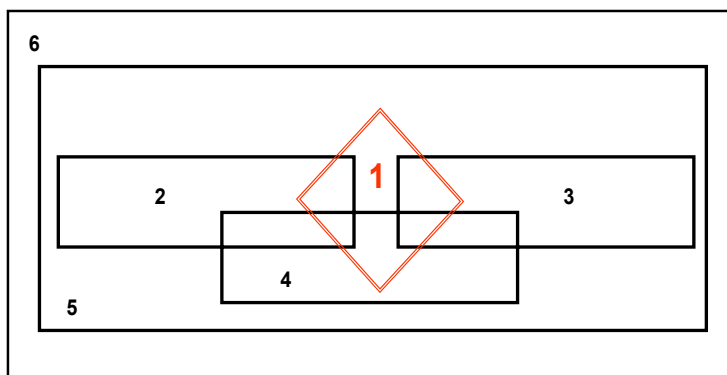


Рис. 2. Средства физкультурного образования:

- 1) физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания; 2) гигиенические факторы; 3) естественные силы природы (природные факторы); 4) специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства; 5) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства; 6) общепедагогические средства

1-е направление: средства применяются как *сопутствующие*, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания. К ним относят все, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями:

- общий режим занятий;
- режим отдыха, питания, сна;
- гигиена одежды, обуви, инвентаря;
- гигиена помещений, площадок, на которых проводится физкультурно-оздоровительная работа.

Доброкачественное питание обеспечивает доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность. Соблюдение режима дня дисциплинирует детей.

Правильное освещение предупреждает заболевания глаз, создает благоприятные условия для ориентировки в простран-



стве. Занятия в чистом, светлом помещении с качественным инвентарем, игрушками способствуют возникновению положительных эмоций.

2-е направление: средства рассматриваются как *самостоятельные*, включенные в процесс физического воспитания. К ним относятся:

- дыхательная гимнастика;
- массаж;
- психогимнастика;
- музыкотерапия;
- пальчиковая гимнастика;
- банные процедуры;
- оптимизация режима нагрузок в соответствии с гигиеническими нормами.

В процессе взросления ребенка роль гигиенических средств не снижается, но затрачивается меньше времени на питание, сон и создаются условия для более сложных видов физических упражнений.

Природные средства — эта группа средств включает естественные силы природы: солнце, воздух и воду, которые способствуют закаливанию организма ребенка, улучшают обмен веществ, состав крови, повышают тонус ЦНС и также применяются в двух направлениях.

1-е направление — используется как *сопутствующее средство*: проведение занятий на воздухе; упражнения на воде; босохождение.

2-е направление — рассматривается как *самостоятельное средство*. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении, выполнения упражнений на воде, применения водных процедур у детей: возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Воздушная среда. Целенаправленное использование воздушной среды именуется воздушными процедурами. По величине температуры воздуха процедуры подразделяются на: теплые, безразличные (индифферентные), холодные, прохлад-



ные. Какие факторы воздушной среды следует учитывать педагогу при проведении воздушных процедур с дошкольниками? К таким факторам относят:

- температуру атмосферного воздуха;
- скорость движения;
- влажность воздуха.

Водная среда. По степени воздействия выделяют следующие водные процедуры:

- обтирание;
- обливание;
- душ;
- прием ванн;
- купание в открытых водоемах;

Благодаря водным процедурам кожа очищается от загрязнения, расширяются и сужаются кровеносные сосуды; вода оказывает механическое воздействие на тело человека.

Солнечная радиация способствует:

- выработке витамина Д, укрепляющего костную систему;
- повышению тонуса нервной системы;
- улучшению обмена веществ и состава крови;
- активизации деятельности желез внутренней секреции.

Учеными установлено, что из всех указанных природных средств наиболее мощным закаливающим эффектом обладают водные процедуры, которые требуют специальных знаний. Кроме того, закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).

Физические упражнения — основное специфическое средство физической культуры дошкольников — это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Они оказывают на ребенка многостороннее воздействие. Физические упражнения:

- улучшают общее и сиюминутное физическое состояние;
- способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.



Признаки физического упражнения:

1. Физическое упражнение направлено на себя («совершенствую»).
2. Физическое упражнение комплексно воздействует на все системы организма.
3. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания.
4. Лишь физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

Физические упражнения имеют **содержание и форму**.

Содержание физических упражнений — это совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающегося.

Форма физических упражнений — представляет собой их *внешнюю и внутреннюю* организацию, согласованность, упорядочение.

Внутренняя форма — невидимая сторона движения — взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении данного упражнения. Например, взаимосвязь процессов (нервно-мышечной координации, биологических, психических и др.) при беге будет иной, чем при плавании.

Внешняя форма упражнений — видимая сторона движения, — или *техника движения*.

Техника движения — это система одновременных и последовательных действий, способствующих решению двигательной задачи. Она имеет свои составляющие. К составляющим техники движения относятся:

- *основа техники движений* как совокупность его звеньев (например, разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках в высоту);
- *определяющее звено*, которое придает специфичность движению (например, отталкивание в прыжках);



- *детали техники движения*, или второстепенные особенности движения (например, различные способы отталкивания).

Характеристики движений

При анализе техники движений используются следующие характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические. Выделяют и качественные характеристики техники движения: плавность, точность, экономичность, волнообразность, пружинность, угловатость, напряженность, легкость, мягкость.

Содержание и форма физических упражнений находятся в единстве, они влияют друг на друга, *но содержание* при этом играет *ведущую роль*. Для того чтобы более эффективно подбирать упражнения для решения двигательной задачи с учетом возраста, пола, состояния здоровья, нужно хорошо ориентироваться в большом разнообразии физических упражнений. Возникает необходимость группировки упражнений по какому-либо признаку.

В теории физической культуры дошкольников применяется классификация физических упражнений, построенная по историческому признаку. Все упражнения согласно ей делятся на *четыре группы*: гимнастика, игры, спортивные упражнения, дошкольный туризм (рис. 3).

Рассмотрим более подробно упражнения, которые применяются в различных организационных формах физического воспитания дошкольников.

Гимнастика. В дошкольном возрасте важное место занимает основная гимнастика, в которую включены *основные виды движений*: ходьба, бег, метания, прыжки, лазание, упражнения в равновесии; *общеразвивающие упражнения* — с предметами, без предметов, воздействующие на все группы мышц; *перестроения, построения* — круг, шеренга, колонна, размыкания, смыкания, расчет на первый, второй; *танцевальные упражнения* — движения под музыку.

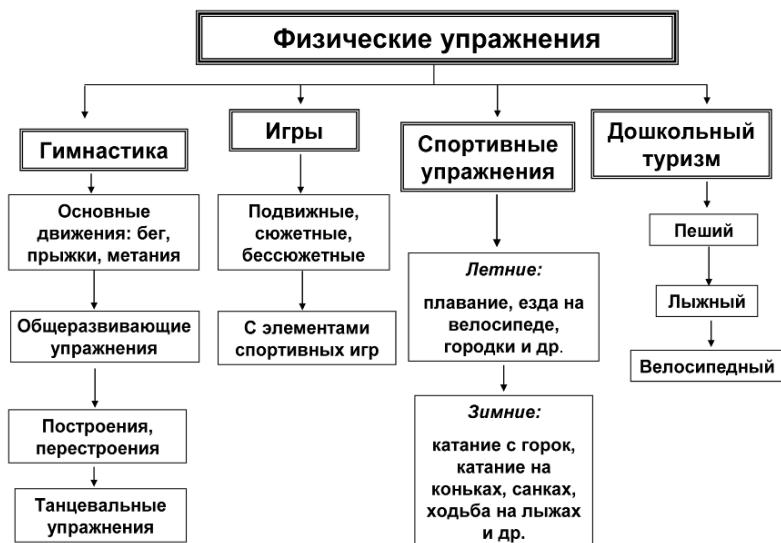


Рис. 3. Классификация физических упражнений, применяемых на занятиях с дошкольниками

Игры. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. К сложной двигательной деятельности относится игра. В дошкольном возрасте применяются различные игры, которые классифицируются на: подвижные игры и спортивные игры.

Подвижные игры — это сложная, эмоционально окрашенная двигательная деятельность, выполняемая в изменяющихся условиях. В работе с дошкольниками применяются сюжетные, бессюжетные игры, игры-забавы, игры-аттракционы, игры-эстафеты.

Спортивные игры в физическом воспитании детей дошкольного возраста применяются по упрощенным правилам, с соблюдением методики обучения. К таким играм относят: городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея и др.



Спортивные упражнения. Спорт как направленность к высшему результату не должен использоваться в работе с дошкольниками, но упрощенные приемы и способы их выполнения активно применяются в детском саду.

Спортивные упражнения можно разделить в зависимости от времени года. Различают *летние виды спортивных упражнений*: езда на велосипеде, самокате, плавание. *Зимние спортивные упражнения*: скольжения на лыжах, коньках, по ледяным дорожкам.

Дошкольный туризм. Дошкольный туризм в детском саду — это организованная двигательная деятельность, направленная на совершенствование основных видов движений, познание окружающего мира, формирование дружеских взаимоотношений детей. Этот вид двигательной деятельности в детском саду представлен пешеходными, лыжными, велосипедными прогулками и экскурсиями, проводимыми как на участке детского сада, так и за его территорией. Целесообразность этого средства в работе с дошкольниками доказана многими исследователями [Бочарова, 2004; Завьялова, 2006 и др.].

Инвентарь, нестандартное оборудование, тренажеры

В пособии мы не будем подробно останавливаться на описании инвентаря и оборудования, применяемых в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста, эти средства достаточно полно представлены в учебных пособиях по физической культуре дошкольников [Осокина, Тимофеева, Рунова, 1999].

Отметим, что разнообразие нестандартного оборудования в работе с дошкольниками зависит от творческого отношения педагогов к процессу физкультурно-оздоровительной работы. Педагогические наблюдения, изучение практического опыта показало, что творческий потенциал педагогов неисчерпаем.

В практике физкультурного образования и спортивной подготовки находят широкое применение **технические** средства, в частности, тренажеры. В настоящее время они нашли



широкое применение и в системе физкультурного образования дошкольников.

Установлено, что применение тренажеров позволяет формировать у детей правильные представления о технике сложных двигательных действий. Кроме того, тренажеры обеспечивают предварительное развитие двигательных качеств, определяющих успешность применения различных двигательных умений.

Кроме того, правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка. Важно отметить, что занятия на тренажерах дают возможность дифференцированно влиять на физическую подготовленность дошкольников. Например, гиперактивные дети легче осваивают качественное выполнение различных двигательных заданий, учатся управлять своим поведением. Для малоподвижных детей занятия с тренажерами обеспечивают стойкую мотивацию к двигательной деятельности, значительно повышают интерес к физкультурным занятиям, что, в свою очередь, способствует формированию потребности в различных формах двигательной активности.

В процессе работы на тренажерах стимулируется развитие силы, гибкости, общей выносливости. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно-волевые качества: выдержку, настойчивость, дисциплинированность.

Различают *простые и сложные тренажеры*. К тренажерам простейшего типа относят:

- детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса);
- массажеры (для стимуляции биологически активных точек);
- беговая дорожка «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног);
- диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата);



- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- мячи-массажеры (для массажа различных частей тела);
- резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);
- массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);
- фитболы (для развития гибкости, профилактики нарушений осанки и стопы);
- степ-платформы (для развития общей выносливости, координации движений);
- гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.)

Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

К тренажерам сложного устройства относят: тренажеры «Гребля», «Наездник», «Бегущая дорожка», «Мини-Твистер», «Бегущая по волнам», мини-батуты и многие другие.

§ 5. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Если средство — это то, с помощью чего решают поставленные задачи, то метод отвечает на вопрос — *как обучают*, т. е. способ действия человека, направленного на достижение поставленной цели. **Метод** — это способ использования средства.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на детей, способы работы самих детей — все это относится к методам. Внутри каждого метода используются разнообразные **методические приемы**. Например, метод показа может осуществляться разными приемами:

- показом упражнения в профиль;
- показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. Различие в уровне преподавания за-



висит от объема методических приемов, которыми владеют педагоги.

Таким образом, система методов и приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданных для изучения двигательного действия, называется **методикой обучения**.

Для успешного усвоения детьми материала педагогу важно знать, какой метод наиболее эффективный для решения той или иной обучающей задачи. Существует большое количество методов обучения, которые классифицируют по различным признакам.

По способу получения знаний путем прослушивания, наблюдения, выполнения методы разделяют:

- на *неспецифические* (общепедагогические);
- *специфические* (практические).

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется *признак восприятия ребенком информации*. В соответствии с этим признаком все методы можно разделить на три группы [Филиппова, 2014]:

- методы слухового (словесного) восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

Более наглядно методы представлены на рис. 4.

Методы слухового и зрительного восприятия относятся к неспецифическим (общепедагогическим методам).

Методы слухового восприятия (вербальные методы)

Эти методы основаны на использовании слова, которое активизирует весь процесс, помогает осмыслить двигательную задачу; через него ребенок получает новые знания, формируется его отношение к выполнению упражнений.

К речи педагога предъявляются требования, которые важно соблюдать в работе с детьми. Речь должна быть точной, яркой, образной, краткой, разнообразной по интонации, эмоцио-