

## **Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования**

**Основные понятия:** система, физическое воспитание, физическая культура, двигательные навыки, здоровый образ жизни, цель, задачи, принципы, средства физического воспитания.

Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования представляет собой совокупность мировоззренческих, научно-методических и программно-нормативных основ, осуществляющих и контролируемых физическое воспитание детей.

Мировоззренческие установки направлены на содействие гармоничному развитию, формированию основ здорового образа жизни ребенка.

Научно-методические и программно-нормативные основы определяют закономерности развития, воспитания и обучения детей в области физической культуры, содержат научно обоснованные цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания.

Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности человека. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников.

Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением

сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплении опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплении мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей, о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия, дидактические игры, игры-драматизации).

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. В процессе физкультурно-оздоровительной работы формируется самосознание дошкольника, осуществляется воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые проявления, творческие способности детей.

Действенность системы физического воспитания определяется характером принципов, лежащих в ее основе. Принципами физического

воспитания выступают кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания можно разделить на две группы:

- принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении (общепедагогические принципы);
- принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми (общеметодические принципы).

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

- принцип природосообразности. Он предполагает воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого в различных формах работы по физической культуре, учете специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении, в принятии во внимание чуткости дошкольников к эмоционально-образным воздействиям (яркость восприятия, образность мышления, богатство воображения и др.);
- принцип непрерывности развития. Он обеспечивается преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;
- принцип развивающего характера образования - предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи дошкольника. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных

данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития. В двигательной деятельности этот принцип проявляется во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- принцип оздоровительной направленности. Этот принцип означает, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться, прежде всего, их оздоровительной ценностью. Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия рассматривать с позиции здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок возможностям детей. Осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- принцип гармонического развития личности означает связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- принцип субъектности, включает гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- принцип сотрудничества. Предусматривает объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную

поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами:

- принцип научности – предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
- принцип доступности – определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития;
- принцип систематичности – обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;
- принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у детей к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
- принцип наглядности – базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Воплощение данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое

использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма;

- принцип индивидуализации предполагает организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при котором выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей.

В системе физического воспитания выделяется комплекс средств, который обеспечивает разностороннее воздействие на организм ребенка и состоит из следующих видов:

- движения и физические упражнения;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно.

Движения, физические упражнения считаются основным средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными

действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, к которым относятся: гимнастические упражнения, игровые физические упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения;

- по анатомическому признаку: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза;

- по значению для решения задач обучения: основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения;

- по признаку преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества: скоростно-силовые упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости, упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, упражнения, воздействующие на развитие гибкости, упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств;

- по структурным биомеханическим признакам: физические упражнения циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); физические упражнения ациклического характера (прыжки, метания), комбинированные физические упражнения (прыжки или метания с разбега); вращательные или сложно-пространственные упражнения (акробатические, прыжки в воду и др.).

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Гигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушение питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые в процессе использования физических упражнений. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяется состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание лучше содействует развитию костной и мышечной системы и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

При использовании природных факторов (воздух, вода) в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Положительный результат дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям: как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке) и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание. Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма среды, влияния среды на организм ребенка.

Тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, являются: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Дополняя обычные занятия физкультурой, тренажеры и тренировочные устройства придают им более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

- отбирать наиболее эффективные для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач;
- осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений;

- составлять многообразные сочетания из различных видов средств.

Методы, используемые в практике физического воспитания, направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы:

- наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);
- практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

#### ***Вопросы и задания для самоконтроля***

- 1. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания детей.*
- 2. Перечислите основные средства физического воспитания.*
- 3. Охарактеризуйте методы, используемые при обучении детей физическим упражнениям.*
- 4. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития.*