

Методы физического воспитания

Метод – это способ практических действий человека, направленных на достижение поставленных целей. Методы, используемые в практике физического воспитания дошкольников, 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.

Среди *наглядных методов* ведущее место занимает *показ упражнений*. Он должен быть образцовым, побуждающим к подражанию. Чтобы показ был эффективным необходимо хорошо организовать детей и создать условия для наблюдения. Когда упражнение демонстрируется перед разомкнутой колонной, то впереди должны стоять дети меньшего роста, если педагог демонстрирует упражнение во время движения детей, то он должен идти им навстречу, а если в кругу, то стоять рядом с детьми. Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает детям общее представление об упражнении. По мере усвоения упражнения детьми демонстрируются отдельные элементы, детали, т.е. используется частичный показ. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т.е. упражнение одновременно показывается и объясняется. К показу следует привлекать и ребенка. Такой прием

положительно влияет на детей. У них возникает интерес к упражнению, желание выполнить его как можно лучше.

Для создания правильного представления о движении часто используются *наглядные пособия*. Это могут быть рисунки, фотографии, иллюстрации, диафильмы, слайды. Пособия должны быть простыми и красочными. Дети рассматривают их в свободное от занятий время.

Большое внимание в работе с детьми следует уделять *зрительным ориентирам* (предметы, игрушки, разметка пола). Они помогают овладеть наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению. Дети с желанием перебрасывают мяч через заборчик, перепрыгивают веревочку, достают подвешенную ленточку. Зрительные ориентиры побуждают ребенка более успешно овладеть техникой движения. Занятие проходит интереснее, эмоциональнее, с большой активностью детей.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, способствуют созданию более точных зрительных представлений о физическом упражнении.

Объяснение раскрывает детям сущность упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей дошкольного возраста. Объяснение дается эмоционально, правильным языком с использованием физкультурной терминологии «шеренга», «колонна», «исходное положение» и др. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание дошкольников. Содержание объяснения может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности детей.

Рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Он может быть составлен воспитателем или взят из книги. Ценность рассказа в том, что новый материал (например, объяснение новой подвижной игры) сообщается детям в занимательной,

повествовательной форме. Метод рассказа применяется главным образом в работе с младшими дошкольниками.

Беседа проводится в вопросно-ответной форме и помогает выяснить интересы детей, а также степень усвоения техники физических упражнений или правил подвижной игры. Она может проводиться до занятия, на занятии или после него. Воспитатель заранее продумывает вопросы, приемы активизации детей. Беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной. Во время беседы воспитатель лучше узнает детей.

Оценка определяет качество выполнения упражнений детьми, выполняет "ориентирующую и стимулирующую" функцию и дается детям с учетом сравнения сегодняшних успехов в области двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не переносится на общую оценку личности ("ты плохой").

Оценивая детей, следует помнить о легкой внушаемости ребенка и не допускать "накопления опыта непослушания", так как частое повторение отрицательной оценки приводит к тому, что нарушение требований педагога становится нормой. В младшем дошкольном возрасте нельзя использовать отрицательную оценку. Результат действия малышей часто зависит не от их желаний, а от умений, общего двигательного развития. В среднем дошкольном возрасте детей следует привлекать к анализу собственных действий, учить понимать, чему научились, что хорошо получается. В старших группах можно применять самооценку, оценивать ребенка в соответствии с возможностями и фактически показанными результатами. В старшем дошкольном возрасте, на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Но чаще всего дети прибегают к самопроверке, когда этого требует педагог.

Команды и распоряжения. Под командой понимается распоряжение воспитателя, которое имеет определенную форму, установленный порядок его произношения и совершенно точное содержание. Каждая команда сигнал к

выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается то, что надо делать и каким способом, в исполнительной – заключен сигнал к немедленному выполнению действия. В команде имеет значение интонация, при помощи которой выполнение упражнения может стать более выразительным. Команды «Смирно!», «Кругом», «На месте шагом марш!» и др. подаются детям только в старшем дошкольном возрасте.

Под распоряжением понимается словесное указание педагога на занятия, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением упражнений или других действий детей. Распоряжения применяются во всех возрастных группах детского сада, но подаются они, как и команды, в повелительной форме («К дереву – бегом»). Распоряжения должны быть ясными и четкими.

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания как действовать, предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем детям или к одному из них («Спину держите прямее», «Выше голову» и др.). Своевременное, уместное указание помогает ребенку лучше выполнить упражнение.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков.

Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное *повторение изучаемых упражнений*. Вначале, целесообразно повторять упражнение без изменения. Затем на фоне целостного выполнения движения идет освоение элементов техники. Например, при обучении прыжку в длину с разбега дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах прыжка. Такая последовательность применяется в обучении всем сложным движениям.

Проведение упражнений *в игровой форме* применяется для закрепления двигательных навыков. Игровые упражнения – это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей

игры. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Физические упражнения в игровой форме имеют сюжетное содержание (используется сюжет сказки, художественного произведения). В процессе обучения детей движениям они применяются для улучшения эмоционального фона, поддержания интереса к занятиям. Образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Игровым методом можно провести все физкультурное занятие («Есть у нас веселый мячик», «В гостях у сказки»), однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового двигательного навыка и дозирования нагрузки.

При проведении упражнений *в соревновательной форме* возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм. В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить, в соответствии с заранее установленными правилами. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движение, но пользоваться этим методом нужно осторожно, чтобы не вызвать сильное нервное перевозбуждение детей. Это отрицательно скажется на их самочувствии, поведении и взаимоотношениях друг с другом. Не следует злоупотреблять эстафетами: поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему ребенка.

В младших группах элементы соревнования следует ограничить подвижными играми, имеющими соревновательный характер («Солнышко и дождик», «Міхасік» и др.). В старших группах соревновательный метод может использоваться при любой форме организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Обычно в практике работы методы физического воспитания выбираются в зависимости от поставленных задач,

возрастных и индивидуальных особенностей детей, их подготовленности, сложности упражнений и этапа обучения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ