

Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры

Современному дошкольнику важны знания, отражающие реальные связи и зависимости, существующие между явлениями и объектами окружающего мира. Формирование у дошкольников элементарных знаний создает мощную скрытую (потенциальную) энергию, энергию процесса обучения. Она проявляется на определенном его этапе в виде лавинообразных "ага-реакций", собственных открытий самого ребенка (Н.Н.Поддьяков). Накопление определенного объема знаний об окружающем мире повышает творческие способности детей, их познавательную самостоятельность, интеллектуальную активность.

В основе физкультурных знаний лежат личностно и социально-значимые ценности (трудолюбие, мировоззрение, здоровый образ жизни и др.), позволяющие целенаправленно корректировать представления ребенка об окружающем и за счет этого изменять свое поведение. Содержание знаний составляют:

- знания дошкольника о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Дети получают знания и представления о признаках здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболевания (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);
- знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Дети узнают о том, как нужно заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (во время ложиться спать, есть в одно и то же время, занятия чередовать с отдыхом); закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой); есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты – помогают расти; хлеб, булка, овощи, фрукты – дают энергию, жир – согревает тело); защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только

мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать рот платком); выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей); соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);

- знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка); знакомятся с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приемами первой помощи в случае ушибов (обработка мелких царапин, накладывание повязок);

- знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей. Дети знакомятся с основными элементами техники физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; правилами безопасности при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах; получают знания о правилах подвижных и спортивных игр; правилах гигиены до и после выполнения физических упражнений, простейших правилах самостоятельных занятий физкультурой;

- знания и представления о своем организме: строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания. Овладение данной информацией помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат детей адекватно реагировать на изменения окружающей среды;

- знания о своих физических возможностях (физическая подготовленность, реакция организма на физическую нагрузку).

В старшем дошкольном возрасте дети получают знания, формирующие представления об олимпизме. Их знакомят с программой и символикой Олимпийских игр, традиционными ритуалами Олимпийских игр, знаменитыми олимпийцами современности и др. (С.О.Филиппова).

Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные

образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазяя и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя.

Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Физкультурные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также при проведении физкультурно-познавательных занятий (беседа, дидактическая игра, чтение художественной литературы, викторина, олимпийский урок, физкультурный досуг и др.). Интеграция познавательной и двигательной деятельности детей выступает основой таких занятий (И.М.Воротилкина).

На физкультурно-познавательном занятии ребенок учится рассуждать о здоровье. Темы занятий включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, они также обогащают знаниями детей о пользе физических упражнений, роли двигательной активности в жизни людей.

Центральное место в таких занятиях занимает беседа. Ее суть в том, чтобы высказался каждый ребенок и на основе собственного опыта и полученных знаний рассказал о правилах здорового образа жизни.

В беседе могут широко применяться следующие группы вопросов:

- репродуктивно-мнемические, вызывающие деятельность памяти, требующие воспроизведения изученного материала (Какие продукты полезны для здоровья? Как нужно защищаться от микробов?);

- репродуктивно-познавательные, побуждающие к репродуктивному мышлению, т.е., к решению задач, которые связаны с первичным способом рассуждения, но не дающие принципиально новых знаний (Какие упражнения для мышц туловища вы знаете и умеете выполнять? Какие упражнения развивают гибкость?);

- продуктивно-познавательные, побуждающие к продуктивному мышлению, т.е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новый познавательный результат (Можно ли быть здоровым, не закаляя свой организм, не соблюдая правил санитарии и гигиены?).

Развивающий эффект таких занятий проявляется в интересе и желании детей «проверить» полученные знания, поговорить об услышанном вне занятий.

Работа по формированию физкультурных знаний имеет вневозрастной характер. Это означает, что актуальность и важность вопросов, которые в нее включены, имеет свою значимость на всех этапах жизни ребенка, поскольку речь идет о том, как быть здоровым и счастливым, как правильно к себе относиться.