

Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-Ура!»

Физическая культура личности - это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека выступают:

- определенный уровень специальной образованности (уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения). Знания определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности;
- уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность). Физическое совершенство составляет фундамент активной, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом;
- мотивационно-ценностные ориентации (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности). Они выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности.

Все перечисленные элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга.

Становление физической культуры личности в дошкольном возрасте означает, что ребенок приобщается к общим, непреходящим человеческим ценностям, всеобщим средствам оздоровления людей.

В современный период формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурно-оздоровительной работы (развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности и др.).

Программа физического воспитания «Физкульт-Ура!» (авторы В.Н.Шебеко, В.А.Овсянкин) определяет своей целью формирование физической культуры личности дошкольника. Теоретической основой программы служит концепция Б.Г.Ананьева о целостности человеческого организма и возникшей в связи с этим возможности управления многими сторонами развития через регуляцию одной из них посредством тренировки определенных функций и их связей в процессе обучения.

Задачи программы:

- развитие физического потенциала ребенка, обеспечивающего достижение определенного уровня физического совершенства (физической подготовленности);
- начальное физкультурное образование дошкольника, позволяющее дать сознательную установку на здоровый образ жизни;
- гигиеническое воспитание, направленное на начальные действия детей по самоорганизации здорового образа жизни;
- развитие субъектного опыта ребенка (опыта самопознания, самоутверждения и самооценки), используя разнообразные двигательно-игровые ситуации;
- формирование соответствующих убеждений в необходимости и полезности занятий физическими упражнениями.

Программа базируется на принципах, ориентирующих на отношение к ребенку как к субъекту собственной деятельности:

- принципе оптимального соотношения процессов развития и саморазвития, позволяющем устанавливать гармоничные соотношения между процессами развития, детерминированными действиями взрослого и процессами саморазвития, обусловленными собственной активностью ребенка;
- принципе адекватности содержания особенностям физического и психического развития детей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении;

- принципе субъектного контроля, показывающем, насколько самостоятельны принимаемые детьми решения, способны или не способны они совершать осознанные действия мотивации, рефлексии и т.п. для наиболее полной самореализации;

- принципе сотрудничества педагога с детьми, способствующем продвижению ребенка к определенным целям.

Содержательная часть программы включает:

- характеристики физического и личностного развития детей 4-6 лет, в которых представлены показатели физического и личностного развития ребенка каждого возрастного периода;

- задачи физического воспитания, концентрирующие внимание педагога на новых возможностях изучаемого материала, соотнесенных с деятельностью личностных структур сознания дошкольника (самопознание, самореализация, саморегуляция, рефлексия);

- становление субъектного опыта дошкольников в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности (опыта организации собственных действий и собственного отношения к своему здоровью);

- основы физкультурных знаний, в которых ребенок обнаруживает умение осмысливать явление при помощи собственных размышлений, сомнений, саморегулировать свое поведение. В основе физкультурных знаний лежат личностно значимые ценности: знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него; знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины; знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур; знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей; знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку); знания и представления о своем организме: строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания;

- базовые двигательные навыки, связанные с выполнением различных видов физических упражнений, определяющих уровень физической подготовленности детей. Двигательные умения и навыки, представленные в программе, связаны с выполнением различных видов физических упражнений. Большое количество упражнений, затрагивает мелкие мышцы, в частности мышцы рук. Как правило, такие движения хорошо контролируются сознанием. Сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше (Н.А.Бернштейн). Вместе с тем, в качестве базы для овладения различными движениями и для развития вегетативных функций организма в программу включены упражнения, затрагивающие крупные мышцы тела (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног).

- результативность формирования двигательных навыков определяется уровнем развития двигательных способностей (скоростно-силовых, ловкости, выносливости). В программе представлен материал этому способствующий;

- предусмотрен материал элементарной спортивной подготовки, расширяющий кругозор детей, вызывающий интерес к спорту: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. Дети учатся выполнять элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки;

- представлен объем гигиенических умений и навыков, помогающих ребенку самоорганизовать здоровый образ жизни: навыки умывания рук, лица, шеи, чистки зубов, полоскания рта, ухода за волосами и ногтями, пользования носовым платком, салфеткой, ухода за одеждой и обувью.

Для каждой возрастной группы детей разработан двигательно-оздоровительный режим. Он построен на использовании в оздоровительной работе:

- специально организованных физкультурных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулке, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре;

- совместной деятельности детей и взрослых: индивидуально-коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности; проведение закаляющих мероприятий; развивающих игр физкультурной тематики и др.;

- самостоятельной двигательной деятельности дошкольников; самоконтроле детей за своим поведением в утренний отрезок времени, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности.

Важная часть программы «Физкульт-ура!» - *«Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в физическом воспитании детей»*. Согласно нормативным документам Республики Беларусь образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Их содержание должно решать задачи сверх базисной программы дошкольного образования и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей. В физическом воспитании одно из направлений дополнительного образования – развитие и совершенствование двигательных способностей ребенка.

В программе «Физкульт-ура!» развитие двигательных способностей осуществляется в деятельности, которая включает в себя элементы спортивной тренировки. Этому способствуют: ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики, а также творческая двигательная деятельность детей, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений. Методические рекомендации раскрывают особенности их проведения в работе со старшими дошкольниками. Дополняет содержание методических рекомендаций практический материал (конспекты физкультурных занятий и подвижных игр), помогающий детям овладеть новыми движениями, развить самоконтроль двигательных действий.

Завершает методические рекомендации *«Программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении»*, показывающая основные направления самосовершенствования педагога по

проблеме формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные программы образования дошкольников в области физической культуры.
2. Какие функции и формы физической культуры дошкольника представлены в типовой программе воспитания и обучения детей.
3. Перечислите базовые компоненты физического воспитания детей в комплексной программе «Пралеска».
4. Раскройте задачи физического воспитания в группе «Малютки». Покажите усложнение содержания оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в группах «Почемучки», «Фантазеры».
5. Назовите основные компоненты навыков здорового образа жизни, представленные в программе «Пралеска».
6. Вспомните правила, которыми надо руководствоваться при организации закаливания детей.
7. Сформулируйте основную цель программы физического воспитания дошкольников «Физкульт-Ура!».
8. Перечислите принципы, на которых базируется программа «Физкульт-Ура!».
9. Раскройте материал содержательной части программы «Физкульт-Ура!».
10. Раскройте личностно-значимые ценности, лежащие в основе физкультурных знаний ребенка.
11. Продолжите фразу: «Способность к самоорганизации здорового образа жизни формируется у дошкольников с помощью ...».
12. Вспомните, какой материал включают в свое содержание «Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в физическом воспитании детей»?

13. Приведите примеры подвижных игр, развивающих самоконтроль двигательных действий дошкольников.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ