

Уровень физических возможностей детей младшего дошкольного возраста

Чигирь Сергей Никитич, УО «БГПУ им. М Танка», город Минск

Пугач Валентин Валентинович, УО «БГПУ им. М Танка», город Минск

Петрова Юлия Сергеевна УО «БГПУ им. М Танка», город Минск

Ковалевич Диана Геннадьевна УО «БГПУ им. М Танка», город Минск

Аннотация. Эта статья описывает физические возможности детей младшего возраста. Даёт рекомендации в занятии физическим воспитанием, для развития определенных навыков. Также исследуются формы и средства физического воспитания, применяемые в развитии физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, физическое воспитание, средства физического воспитания, физические упражнения, физическая подготовленность.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Важно помнить, что все пробелы в физическом развитии ребенка в дальнейшем исправить намного трудней, чем сформировать их изначально. В первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического развития дошкольников.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- 1) показатели телосложения – длина, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, – они характеризуют биологические формы, человека;
- 2) показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека;
- 3) показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.)

В аспекте физического развития необходимо рассматривать такие понятия как физические качества, физическое воспитание.

Под физическими качествами понимаются социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим качествам человека относятся сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Физическое воспитание является процессом решения определенных воспитательно-образовательных задач; его особенность – обеспечение системного формирования двигательных умений и навыков, направленность на развитие физических качеств человека. Физическое развитие дошкольников отличается от развития других возрастных групп. Дошкольный возраст – это период жизни ребенка 3-7 лет. Образовательной областью «Физическое развитие» предполагается приобретение детьми опыта в следующих видах сферах деятельности:

- во-первых, в двигательной сфере, в т.ч. в выполнении упражнений, на развитие физических качеств (координации движений, гибкости);
- во-вторых, в правильном выполнении основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта и овладении подвижными играми;
- в-третьих, в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- в-четвертых, в овладении элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (питание, двигательный режим, закаливание и др.).

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физическому воспитанию, воспитателя группы и семьи.

При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса.

В результате имеющихся теоретических знаний и реализации поставленных задач, нами проведена опытно-педагогическая работа, которая проходила на базе Государственного учреждения образования «Ясли-сад № 393 г. Минска», в 2018-2019 учебном году с детьми младшей группы.

Задачи опытно-педагогической работы:

1. Провести диагностику уровня физического развития детей младшего дошкольного возраста.
2. Обобщить полученные результаты.

Использованы методические материалы Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович (тестовые задания для оценки уровня физического развития дошкольников).

1. Тест на ловкость (координационные способности). Подбрасывание и ловля мяча (количество раз). Мальчики - 10-12 раз, девочки 8-10 раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
2. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Мальчики - 2-4 раза, девочки 1-3 раза.
3. Тест на скорость. Бег на 10 м с ходу. Мальчики - 3,2-2,9 с., девочки 3,4-3,0с.
4. Тест на скоростно-силовые качества. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя. Мальчики - 120-160 см, девочки 110-150см. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Критерии оценки (и для мальчиков, и для девочек):

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл.

В результате проведения 1 теста: высокий уровень показали 1(17%) мальчик и 1(17%) девочка, средний уровень 3(51%) мальчика и 2(34%) девочки, низкий уровень у 2(34%) мальчиков и 3(51%) девочек. В результате проведения 2 теста: высокий уровень показали 1(17%) мальчик и 0% девочек, средний уровень 2(34%) мальчика и 2(34%) девочки, низкий уровень у 3(51%) мальчиков и 4(68%) девочек. В результате проведения 3 теста: высокий уровень показали 1(17%) мальчик и 1(17%) девочка, средний уровень 3(51%) мальчика и 2(34%) девочки, низкий уровень у 2(34%) мальчика и 3(51%) девочки. В результате проведения 4 теста: высокий уровень показали 2(34%) мальчика и 1(17%) девочка, средний уровень 3(51%) мальчика и 3(51%) девочки, низкий уровень у 1(17%) мальчика и 2(34%) девочек.

Полученные результаты опытно-педагогической работы свидетельствуют о необходимости проведения серии игр и упражнений, с использованием нестандартного оборудования и тренажеров, направленных на физическое воспитание и развитие детей младшего дошкольного возраста.

Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

- ❖ «Массажер» - используется в общеобразовательных упражнениях для развития точности и четкости в выполнении упражнений в соответствии с ритмом такта музыки.
- ❖ «Колечки» - используются в общеобразовательных упражнениях для развития точности и четкости в выполнении упражнений.
- ❖ «Набивной мяч» - используются в играх для развития у детей внимания, быстроты реакции, ловкости, учащение приседаний или наклонов вперед, выносливости.
- ❖
- ❖
- ❖

❖ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <https://core.ac.uk/download/pdf/156948756.pdf>
2. <https://xn--4-otbix3e.xn--p1ai.pdf>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/27/rol-netraditsionnogo-oborudovaniya-v-fizicheskom-razviti-detey>
4. <https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitie-detey-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-posredstvom-organizacii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-916195.html>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-imeyuschih-raznyy-uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti/viewer>
6. <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/2494/1/.pdf>
7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. Пособие / В.Н. Шебеко, - 3-е изд., испр. – Минск :Вышэйшая школа, 2015. – 287 с.

Анкета участника.

| | |
|--|--|
| 1. Полное Ф.И.О. автора / авторов | Чигирь Сергей никитич |
| 2. Учёная степень, учёное звание | Кандидат медицинских наук, доцент |
| 3. Должность, место работы / учёбы | Доцент кафедры БГПУ им.М Танка, Минск |
| 4. Контактный телефон | +375292536968 |
| 5. Электронная почта для связи | schigir@bk.ru |
| 6. Электронная почта научного руководителя (при наличии) | |
| 7. Направление публикации | Актуальные проблемы внедрения ФГОС дошкольного образования |
| 8. Название материала | Уровень физических возможностей детей младшего дошкольного возраста |
| 9. Формат участия (нужное подчеркнуть / выделить) | 1) публикация + сертификат 2) публикация + сертификат + участие в видеоконференции 3) публикация + сертификат + доклад на видеоконференции |
| 10. Откуда вы узнали о конференции? | Электронная почта |

http://www.pedagog.pro/2019/12/blog-post_6.html

Пардон, вот ссылка: http://www.pedagog.pro/2019/12/blog-post_6.html

С уважением
руководитель учебно-методического центра
[PEDAGOG.PRO](http://www.pedagog.pro)
Айдар Канифович Нуриахметов
Телефон: +79173648454
WhatsApp/Viber/Telegram: +79173648454
E-mail: courses@pedagog.pro
Сайт: www.pedagog.pro