

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

Доклад в рамках семинара-практикума №1 «Продолжать повышать эффективность физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию двигательного режима», тема: «Особенности организации двигательной активности детей дошкольного возраста, средства, методы руководства двигательной активности дошкольников»

Подготовила воспитатель:  
Маракова Д.А.

г. Невинномысск, 2023г.

Сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах их развития является одним из приоритетных направлений государственной политики в Российской Федерации.

Мощным биологическим стимулятором жизненных функций и здоровья растущего организма является двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка, сохранения и укрепления его здоровья.

Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтоб в этот период развития детей мы, педагоги, обеспечили им выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Какими же методами и приемами пользуется педагог при организации двигательной активности детей? Термин «метод» происходит от греческого слова «methodos», что означает путь, способ продвижения к истине, к ожидаемому результату. В педагогической практике под методом, считает П.И. Пидкасистый, по традиции принято понимать упорядоченный способ деятельности по достижению учебно-воспитательных целей».

Осуществляя руководство двигательной активностью детей, педагогами используются следующие методы:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

### **Средства, методы и приемы организации и руководства двигательной активностью дошкольников.**

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используют различные инструменты. Знание особенностей физического развития детей и основ воспитания позволяет педагогам использовать в своей работе всевозможные средства для выбора наиболее эффективных технологий, а также разрабатывать индивидуальные комплексы. Для современной системы физического воспитания характерно использование интегрированных средств и методов. Основным средством освоения навыков и умений являются физические упражнения, вспомогательным - естественные силы природы и гигиенические факторы.

В.А. Шишкина в своих работах выделила; гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на всестороннее развитие детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, мыывания и др.).

Каждая из трех перечисленных групп, как отмечает В.А. Шишкина, обладает специфическими возможностями воздействия на организм занимающихся, и объединяет по этому признаку определенное количество типичных средств. Разнообразие средств создает, с одной стороны, большие затруднения при выборе наиболее эффективного из них, а с другой стороны - широкие возможности при решении любых педагогических задач.

По мнению В.А. Шишкиной, все многообразие факторов может быть сгруппировано следующим образом.

1. Важнейшими факторами являются личностные характеристики педагога и детей.
2. Научные факторы характеризуют меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Чем глубже разработаны педагогические, физиологические особенности физических упражнений, тем эффективнее их можно использовать для решения педагогических задач.
3. Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений.
4. Метеорологические факторы (температура воздуха, влажность и пр.) составляют ту группу факторов, познав закономерности, воздействия которых можно определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от физических упражнений.
5. Материальные факторы (спортивные сооружения, инвентарь, одежда и пр.) в большей мере влияют на решение спортивных задач, в меньшей мере - общеобразовательных и оздоровительных.

По мнению М.А. Руновой основным средством развития двигательной активности являются физические упражнения и игры. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Понятие «физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека. Автор выделяет несколько отличительных признаков физических упражнений:

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (образно говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование).
2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания.
3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении.

Эффективность физического воспитания и результативность развития двигательной активности достигается использованием всей системы средств, однако значимость каждой группы средств неодинакова: наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений.

Обусловлено это рядом причин:

1. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.
2. Физические упражнения - это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.
3. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их.
4. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.
5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

Известно, что одни и те же физические упражнения могут производить различные эффекты, и, наоборот, различные упражнения могут привести к одному результату. Это является доказательством того, что упражнения сами по себе не имеют каких-либо постоянных эффектов. Таким образом, знание факторов, определяющих эффективность упражнений, повысит управляемость педагогического процесса.

Существует несколько классификаций физических упражнений. Рассмотрим некоторые из них.

Классификация позволяет распределить физические упражнения на группы, согласно наличию наиболее существенных характерных свойств. С помощью классификации, воспитатель может определить сложность упражнений и таким образом скорректировать свои действия, чтобы лучше выполнить педагогическую задачу. Потому что наука физического воспитания постоянно обогащается новыми данными, классификации не остаются неизменными.

Существующие классификации характеризуются определенной формальностью, но каждая из них отвечает потребностям практики.

М.В. Мащенко предлагает следующую классификацию физических упражнений:

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт). По этой классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, игровые упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения.

2. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности: скоростно-силовые упражнения, физические упражнения, требующие проявления выносливости (например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах и т.п.); физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (например, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду и т.п.); физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

3. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач: основные упражнения (или соревновательные), то есть действия, являющиеся предметом изучения в соответствии с образовательными задачами учебных программ; подводящие упражнения, то есть действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений; подготовительные упражнения, то есть действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

4. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Внутри этой классификации упражнения подразделяются на упражнения для голеностопного сустава, для коленного сустава и т.п.; на упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные и парные, стоя, сидя и лежа; упражнения для развития силы и гибкости.

5. Классификация физических упражнений по видам спорта. Известно, что одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения могут привести к одинаковому результату.

Это является доказательством того, что определённое упражнение само по себе не имеет каких-либо постоянных эффектов. Таким образом, знание факторов, определяющих эффективность упражнений, повысит управляемость педагогического процесса. Все физические упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения

с палки, мячи, обручи, флаги, канат, гимнастические скамейки в тренажерном зале, гимнастические стенки, стулья и т.д.).

С детьми дошкольного возраста можно использовать лишь некоторые физические упражнения из видов спорта (лыжи, коньки, санки, велосипеды, плавание, и т.д.). Формирование у детей дошкольного возраста самых простых спортивных навыков решает основные задачи физического воспитания, соответствующие возрасту.

Подвижные игры отличаются от физических упражнений особенностями их организации. В игре детей объединяет общий замысел, который включает в себя возможность внезапно меняющейся ситуации. Игровая деятельность является интегрированной деятельностью, основанной на комбинации различных двигательных действий (бег, прыжки и т.д.). Игры используются, когда движение уже освоено, и необходимо развивать способность применять двигательные навыки в различных ситуациях. Кроме того игры используются для развития физических качеств, а также для воспитания моральных и волевых качеств.

Туризм позволяет закреплять моторные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного возраста прогулки организуются с использованием различных видов передвижения (ходьба, катание на лыжах, велосипед, и т.д.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.). Прогулки организуются тогда, когда упражнение разучено и закреплено в обычных условиях.

**Методы** организации двигательной активности дошкольников, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним, по мнению М.А. Руновой, относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

**Наглядный метод** обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

**Словесный метод** помогает осмысливанию детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

В практической работе с детьми, методы преподавания переплетаются. По словам М.В. Мащенко, принимая во внимание содержательную составляющую упражнений, возраст и личность ребенка, педагог, в одном случае, отправной точкой в процессе обучения использует восприятие ребёнком образца движения в сочетании с объяснениями, а в другом случае только объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае, педагог опирается на имеющийся опыт детей и конкретные знания о движениях. После визуального или словесного метода должны следовать практические действия детей, независимое и самостоятельное выполнение движений под руководством педагога.

Применение методов обучения при руководстве двигательной активностью дошкольников, строится на взаимодействии первой и второй сигнальных систем, обеспечивающем наиболее полные, достоверные знания и правильные практические навыки.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

В процессе обучения методы обучения выбираются в каждом конкретном случае с учетом индивидуальности ребенка, принимая во внимание степень его развития, физическое состояние, возраст и типологические особенности личности.

В связи с этим **приемы обучения** комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

При обучении детей движениям подбираются методы, которые сочетаются и наилучшим способом взаимодействуют между собой. Преимущественно используются визуальные методы, такие как показ образца движений, на всех этапах обучения и в разных возрастных группах (как это иногда встречается на практике), что может вызвать механическое, мало осознанное, копирование их ребенком.

**1. Наглядные методические приемы.** При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

- **Зрительная наглядность** заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий (кино, фотографий, картин и т.п.).

- **Тактильно-мышечная наглядность** используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колена применяются поставленные в ряд воротца-дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого подъема колена.

- **Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку - способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Выполнение движений с музыкальным сопровождением, должно подчиняться определенным требованиям: двигаться в соответствии с характером музыкального произведения; начинать и оканчивать движение с началом и окончанием его; изменять характер движения в связи с изменением характера музыкального произведения и его отдельных частей.

**2. Словесные приемы.** Слова, используемые в обучении, направляют все виды деятельности детей, придают им смысл, делают их более понятными и помогают усвоить новые понятия, являются причиной активности мысли и умственного напряжения. Словесные методы, при обучении движениям выражаются в четком и кратком объяснении детям. При этом используется их жизненный опыт и личное мнение. Объяснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет некоторые из его элементов. В беседе с детьми, предвидя введение новых упражнений и игр на открытом воздухе или при обучении, когда требуется уточнение некоторых действий. Разъяснения по сюжету подвижных игр и т.д. В вопросах к детям, которые задает воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т.п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также и в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

Например, в процессе перестроения в нужную стойку воспитатель говорит: «Ноги прыжком па ширину плеч - ставь!» Или для окончания движения: «На месте - стой». «Раз, два, три - беги!» и т.д. Все это требует различной интонации и динамики, вызывающей быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

Таким образом, проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что:

- одним из информативных критериев оценки двигательного развития, является двигательная активность ребенка;

- двигательная активность - одно из необходимых условий здоровья и развития ребенка;

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);

2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (И.А. Аршавский);

3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шепард);

4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Таким образом, правильно организованная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем физического развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности ее воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания детей.

Лозунг «Движение — это жизнь» известен всем, и никто не решится его оспаривать. Именно двигательная активность помогает любому человеку дольше сохранить здоровье, поддерживать бодрость духа и хорошее настроение.

*«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения»*

*(Ж. Туссо).*