

Лекция 3.3. Теория и технологии физического развития.

Первые годы жизни ребенка имеют чрезвычайно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности (А.В. Запорожец).

Основой развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Типично развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. В исследованиях М.А. Руновой, В.А. Шишкиной и др. показано, что суточная потребность в движениях у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних – 16–18 тыс. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорнодвигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. В процессе выполнения разнообразных движений ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, личностные свойства и физическая компетентность. Накопление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть основами физической и валеологической культуры, трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий, способствуют воспитанию эстетических чувств. У ребенка формируется ценностное отношение к физической культуре.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речевых и двигательных центров. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия, речи и других психических процессов, полноценнее осуществляется его психофизическое и личностное развитие. Вся работа в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, где определены задачи, содержание и формы организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.

В культурологической парадигме дошкольного образования, определяющей в качестве основной цели воспитания формирование базиса личностной культуры, проявляющейся в совокупности отношений ребенка к окружающему миру, разные

виды культуры рассматриваются в качестве целеполагающей и содержательной составляющей педагогического процесса.

Физическая культура является с одной стороны частью общей культуры, обеспечивающей хранение и передачу последующим поколениям норм и правил физкультурно-оздоровительной деятельности; с другой как стиль поведения, соответствующий социально одобряемым нормам и проявляющийся в ориентированности ведущих групп отношений, спроецированных на физическую культуру в занимаемой субъектом позиции (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анциферова, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, А.И. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.И. Мясищев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.А. Ядов, А.Н. Ильин и др.); и, наконец, – как сумму способов организации физкультурно-оздоровительной деятельности, соответствующих принятым в обществе правилам поведения (Н.А. Ноткина, Е.Д. Белова, А.В. Мудрик и др.)

В процессе овладения физической культурой обеспечивается:

- освоение опыта предшествующих поколений, определяющих нормы и правила физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование отношения индивида к себе, окружающим людям как субъектам деятельностного освоения физической культуры;
- формирование позиции субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей реализацию выработанных в обществе норм физической культуры;
- становление способности ребенка к саморегуляции в процессе освоения и присвоения физической культуры.

Процесс развития движений детей и формирование двигательного опыта в дошкольном детстве характеризуется рядом особенностей. Для ребенка первых трех месяцев жизни характерны беспорядочные, некоординированные движения, которыми он отвечает на звуки и появление взрослого. Важно вызывать и поддерживать у него так называемый «комплекс оживления», когда ребенок улыбается и находится в движении. Это способствует развитию всей мускулатуры, укрепляет организм, повышает общий уровень жизнедеятельности. Процесс овладения движениями идет очень быстро. Уже к двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти–шести месяцев начинает ползать, в семь–восемь месяцев – вставать и сидеть, а с десяти–одиннадцати – самостоятельно ходить. С первых недель жизни важно обеспечить оптимальные условия для двигательной активности ребенка (нельзя его туго пеленать, одевать в стесняющую движения одежду, длительное время держать в манеже) и последовательность в развитии двигательных действий: его полезнее научить сначала ползать, а затем сидеть; переступать, а затем ходить.

На втором году жизни ребенок активно овладевает ходьбой. Сначала движения детей неуверенны, недостаточно координированны. Однако к концу второго года они настолько осваивают эти движения, что способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1–1,3 м. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка, развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в связи с морфофункциональной зрелостью центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. В результате успешно осваиваются сложно координированные движения: прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Формирующийся двигательный опыт ребенка создает предпосылки для обучения основам техники физических упражнений, формирования «осмысленной моторики», приобщения к физической культуре.

Физическое развитие детей осуществляется под влиянием разных факторов. Важнейшим из них рассматривается физическое воспитание, цель которого

состоит в формировании ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

Реализация обозначенной цели осуществляется в процессе решения ряда задач, которые традиционно в педагогической системе физического воспитания разделяются по группам. Учитывая интенсивность, неодновременность, неравномерность роста и развития, а также низкую сопротивляемость (ранимость) детского организма, первостепенное значение в первые годы жизни имеют оздоровительные задачи:

- охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, крупной и мелкой моторики, расширение его функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы.

Детскому организму присущи высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке; его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Поэтому в процессе физического воспитания важно решать и образовательные задачи:

- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях (ходьбе, беге, прыжках и др.), а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, ездой на велосипеде и др.;
- формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями, и интерес к ним;
- содействовать освоению опыта, определяющего нормы и правила физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющегося, в уровне усвоения знаний, представлений, двигательных навыков и способностей, адекватных психофизическим возможностям ребенка;
- способствовать становлению интегральных личностных качеств, обеспечивающих физическое и личностное развитие.

Принимая во внимание то, что процессы физического развития ребенка обусловлены индивидуальными особенностями, полом, генетическими, средовыми факторами, процессами акселерации и децелерации, особое значение в физическом развитии приобретают решение воспитательных задач:

- воспитание у ребенка позиции субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей реализацию выработанных в обществе норм физической культуры;

- формирование отношения ребенка к себе, окружающим как субъектам деятельностного освоения физической культуры и способам физкультурно-оздоровительной деятельности;

- становление способности ребенка к саморегуляции в процессе освоения и присвоения физической культуры.

В дошкольном учреждении создаются условия для решения указанных задач, обеспечивающих функциональную готовность детей к успешному овладению школьной программой.

Содержание физического развития и воспитания детей дошкольного возраста составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения, навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека, а также двигательную культуру. Объем содержания образования детей дошкольного возраста определен требованиями основной образовательной программой ДОО.

В современных примерных общеобразовательных программах («Радуга», «Детство», «Из детства в отрочество», «Истоки», «Развитие», «Мир открытый», «Детский сад–Дом радости», «От рождения до школы» и других) содержание и условия педагогической работы по физическому развитию конкретизируется в зависимости от возраста.

Так, в программе «Истоки», заложены начала здорового образа жизни, физической культуры, связанные с активными движениями, дающими ребенку ощущение «мышечной радости» (И.М. Сеченов). Дети получают достаточно большой объем компетентности о собственном теле, учатся адекватно реагировать на изменения окружающей среды, что позволяет более сознательно относиться к своему здоровью. Содержание физического развития связывается с безопасностью, с разумной осторожностью, с предусмотрительностью во избежание травм, того, что может привести к нарушению здоровья и эмоционально-физического благополучия.

Программы «Детство», «Истоки», «Радуга» фиксируют внимание не только на технической, но и экспрессивно-выразительной стороне двигательной сферы ребенка. Движения ребенка выражают его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. Развитие «языка движений» позволяет педагогу проникнуть в эмоциональную сферу дошкольника, обеспечить целостность психофизического благополучия ребенка.

В программе «Истоки» основой физического развития определяется здоровье, которое рассматривается в самостоятельном разделе, где представлены примерные режимы дня в детском саду: дается характеристика гигиеническим условиям; раскрываются особенности закаливания, его виды: методические советы для разных групп здоровья детей. К навыкам, укрепляющим здоровье детей, отнесено

формирование культурно-гигиенических навыков. Общими условиями их развития являются содержательность, нарастание объема культурно-гигиенических навыков, их осознанности и «разумности». В центре педагогической работы по разделу «Здоровье» стоит психическое здоровье, проявляющееся в том, что ребенок находится в ладу с самим собой, с окружающими, чувствует себя защищенным, обладает свободой поведения, не испытывает тревожности, страхов и напряженности.

С точки зрения содержательного наполнения интерес представляет валеологическая программа Т.А. Тарасовой, Л.С. Власовой «Я и мое здоровье, цель физического воспитания в которой – формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью. Программно-методический материал данного пособия обеспечивает формирование активной позиции ребенка в познании особенностей своего организма; основ управления здоровьем и выживания в современных условиях жизни.

В программе «Азбука здоровья» Т.Э. Токаевой, содержание физического и валеологического воспитания детей предусматривает:

- необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физического воспитания и др.;
- навыки здоровья и физической культуры, включающие разнообразные упражнения детей в выборе и конструировании вариантов своего здорового образа жизни в социальной действительности, обеспечивающие ребенку возможность избрать осознанно тот вариант поведения, который бы позволил устранить противоречие между здоровьем и нездоровьем;
- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности в социальной действительности с учетом отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре, формирующегося в реальной повседневной жизни детей, детской группы дошкольного учреждения, в семье.

Содержательной основой программы является формирование системы представлений о себе и своем здоровье, физической культуре, как деятельности особой значимой для своего здоровья, системы двигательных умений и навыков, способов физкультурно-оздоровительной деятельности и формирование системы ценностных отношений к себе и своему здоровью. Успешное решение поставленных задач и освоение содержания образовательных программ возможно лишь при условии комплексного использования всех факторов и средств физического воспитания и при учете основных закономерностей физического и валеологического развития ребенка дошкольного возраста.

Учитывая возрастные особенности развития движений и большую

потребность в них, в первые годы жизни используются специфические средства физического воспитания: санитарно-гигиенические, эколого-природные и физические упражнения. К санитарно-гигиеническим средствам относят: режим дня, санитарно-гигиеническую обстановку и др. Содержание требований к данным средствам определено в СанПиН.

Особую роль в физическом воспитании детей, особенно раннего возраста, играет режим дня. Соблюдение режима (последовательное и постепенное чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности) позволяет удовлетворить физиологические потребности ребенка, обеспечивает ритмичность работы организма, предохраняет нервную систему от переутомления. Велико и воспитательное значение режима: развиваются активность, самостоятельность, дисциплинированность.

Научные исследования влияния режима на здоровье детей, организацию их жизни были проведены Т.Н. Богоиной, Н. Тереховой, Н.А. Ноткиной, Ю.Ф. Змановским, Б.П. Никитиным и др. Режим, по их мнению, должен быть здоровьесберегающим, гибким, щадящим. Педагогические требования к режиму определяют позиционную направленность взрослого: постоянство; систематичность; содержательность; разнообразие организации сферы жизнедеятельности детей. Здоровьесберегающий режим учитывает биоритмы детей (Ю.Ф. Змановский), метеобури, дни недели, каникулы (зимой и весной), эмоциональное и физическое состояние детей, важно не допускать перегрузки детей, их утомляемости, снижение функциональных возможностей.

В соответствии с режимом образовательная нагрузка должна быть адекватной возрасту, индивидуальным особенностям, учитывать группы здоровья детей. В Инструктивно-методическом письме Министерства РФ № 65/23 – 16 от 14.03.2008 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» даются гигиенические регламенты образовательной нагрузки.

Не меньшее значение для развития детей имеет санитарно-гигиеническая обстановка. Поддержание чистоты и порядка, соблюдение оптимального воздушного, светового и температурного режима в помещении, гигиена одежды – важные средства физического воспитания.

Широко используемыми средствами физического воспитания являются эколого-природные факторы – воздух, вода и солнце. Систематическое применение закаливающих процедур, отвечающих индивидуальным особенностям каждого ребенка, укрепляет нервную систему, повышает адаптационные возможности, облегчает течение возникающих заболеваний. Физические упражнения применяются во всех возрастных группах. В комплексы занятий с

детьми раннего возраста включаются пассивные (сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди разведение их в стороны, поднятие прямых ног лежа на спине и др.), активные (активное присаживание при потягивании за руки и сокращениях сгибателей, напряженное сгибание туловища, присаживание за одну отведенную в сторону руку и без помощи рук, фиксируя колени, и др.) и рефлекторные упражнения (сгибание и разгибание пальцев стопы, напряженное прогибание позвоночника лежа на боку и др.).

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются разные виды упражнений:

- гимнастические (различные виды ходьбы и бега, в том числе по ограниченной площади опоры, прыжки в глубину, длину, высоту с прямого и бокового разбега, метание в горизонтальную цель и на дальность, лазанье по гимнастической стенке, шесту и канату);
- общеразвивающие (упражнения с предметами и без предметов, построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну, танцевальные упражнения);
- спортивные упражнения (езда на велосипеде, самокате, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание).

В качестве средств физического воспитания детей дошкольного возраста рассматриваются также простейший туризм, пешие и лыжные прогулки за пределы участка, подвижные игры (бессюжетные «Кто быстрее к флажку», «Ловишки» и сюжетные – «Кот и мыши», «Два мороза»), элементы спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол, хоккей).

Возрастные особенности детей требуют комплексного применения средств с широким использованием имитационных и игровых приемов, игровых образовательных ситуаций.

Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста:

- учебные формы (обучение детей физическим упражнениям в игровых образовательных ситуациях и на физкультурных занятиях);
- оздоровительные формы (гимнастики – утренняя, для сна, после дневного сна, остеопатическая, дыхательная, антистрессовая, пищеварительная, кинезиологическая, пальчиковая и др.);
- малые и крупные формы активного отдыха (туризм, прогулки и др.);
- организацию самостоятельной двигательной деятельности детей.

Для целенаправленного обучения двигательным действиям с детьми, начиная с первой группы раннего возраста проводятся индивидуальные занятия, включающие 12–15 упражнений и приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация). Длительность такого занятия 8–10 мин.

Занятия с детьми второй группы раннего возраста проводятся преимущественно по подгруппам, с года до полутора лет в них участвует до 6 детей, а с полутора до двух лет – 6–10 человек. Продолжительность занятий 10–15 мин. В каждую подгруппу объединяются дети приблизительно одинакового уровня физического развития. В занятии чередуются общеразвивающие упражнения с большими обручами, палками, позволяющие одновременно выполнять движения нескольким детям, с упражнениями в основных видах движений. На занятиях предусмотрены паузы для отдыха.

Для детей дошкольного возраста (с двух до семи лет) формы занятий более разнообразны. Физкультурные занятия – основная форма учебно-воспитательной работы. Они проводятся 3 раза в неделю по 20–25 мин в младших и средней группах и по 30–35 мин в подготовительной к школе группе. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге, танцевальные и порядковые упражнения. В основной части используются общеразвивающие «упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключительной части проводятся малоподвижные игры или спокойная ходьба.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно и составляет часть оздоровительного режима в детском саду. Она направлена на активизацию жизнедеятельности организма и повышение его работоспособности. Системное выполнение упражнений положительно сказывается на формировании правильной осанки, вырабатывают настойчивость и дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем. Для детей младших групп ее длительность составляет 5–10 мин, в подготовительной группе – 12–15 мин. Она состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы, бег от 30 с до 1,5 мин), основной (комплекс общеразвивающих упражнений на развитие основных групп мышц) и заключительной (спокойная ходьба или игры небольшой подвижности).

Физкультминутка применяется на занятиях по развитию речи, математических представлений и пр., где требуется сосредоточенность внимания, активная умственная работоспособность. Она используется с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности и включает 2–3 упражнения продолжительностью 2–3 мин.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают

детей целесообразно использовать свой двигательный опыт, совершенствуют двигательные умения и навыки. Дети активно проявляют свои физические качества – быстроту реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры обеспечивают повышение физической компетентности детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

В процессе физического воспитания используют подвижные и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры бывают с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Их различают по двигательному содержанию, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Мышеловка», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишка с платочком», «Пятнашки», «Перебежки»). В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности. В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих, вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается» и др.) наряду с соревновательным, имеют еще и зрелищный эффект.

Физкультурный досуг проводится 1–2 раза в месяц по 20–30 мин в младших группах и 45–50 мин. в старшей и подготовительной группах. Досуг является

формой активного отдыха детей. В отличие от физкультурных занятий здесь предусмотрена более свободная деятельность, используются игры, занимательные задания, веселые эстафеты.

Физкультурные праздники, Дни здоровья проводятся не менее двух раз в год в средней и подготовительной группах. Они рассматриваются в качестве итоговой формы отслеживания достижений детей. Дети заранее готовятся к праздникам, разучивают упражнения, игры, танцы, которые демонстрируют на празднике, состязаются в быстроте, ловкости, силе. Длительность праздников – 1–1,5 ч.

Самостоятельная двигательная деятельность детей обеспечивает двигательную активность, которая считается врожденной потребностью человеческого организма. В работах М.А. Руновой, Э.С. Вильчковского указывается на то, что особенно важна она для ребенка раннего и дошкольного возраста, когда формируются все системы и функции организма. Двигательный режим в детском саду складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельное движение детей во всех группах должно составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности. Критериями оценки двигательной активности являются: объем движений (в условных шагах, измеряется шагомером), их продолжительность (во времени), содержание (разнообразии движений, форм и видов).

Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой и средней подвижности.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные требования:

- организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений; нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий);
- закрепление в режиме дня специального времени для самостоятельной двигательной деятельности;
- владение воспитателем специальными опосредованными методами активизации движений детей.

При руководстве самостоятельной двигательной деятельностью необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности двигательной активности детей. В руководстве самостоятельной двигательной деятельностью детей педагогу необходимо наблюдать за детьми, видеть каждого и при необходимости прийти на помощь.

Самостоятельная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки

к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Двигательное творчество обеспечивает возможность ребенку познать собственное «Я», моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

В исследованиях Э.Я. Степаненковой показано, что особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям. Они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, обеспечивают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует творческое воображение, творческую деятельность по применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное двигательное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной двигательной деятельностью детей.

Разработкой методики физического воспитания занимались известные отечественные педагоги: А.И. Быкова, Т.И. Осокина, М.П. Голощекина, Д.В. Хухлаева, Г.П. Лескова, Н.Н. Кильпио, Л.Н. Пустынникова, Т.Э. Токаева и др. В их работах показано, что обучение физическим упражнениям имеет определенную специфику в каждой возрастной группе. В группах детей раннего и младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме – игровой образовательной ситуации, связаны с наглядным результатом («перепрыгни через ручеек», «добеги до флажка»). Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как кошечки»). В работе с детьми раннего возраста необходимо опираться на наглядно-действенный и наглядно-образный характер мышления детей, комплексно использовать словесные, наглядные и практические методы обучения.

В средней группе приемы обучения имеют свои особенности. Внимание детей приобретает все большую устойчивость, развивается способность

преднамеренного запоминания движений. Поэтому воспитатель сначала называет и показывает разучиваемое упражнение, подробно поясняет и только после этого предлагает детям его выполнить. Постепенно к показу знакомых упражнений привлекают отдельных детей.

В старшей и подготовительной группах воспитатель не всегда показывает детям упражнение. Обучение при помощи словесных методов, сравнения, рассуждения, анализа приобретает большое значение. Сразу после пояснения дети приступают к выполнению упражнения, чтобы подкрепить полученные представления. В этих группах возможно применение соревновательных форм проведения упражнений, самостоятельность в организации условий для занятий. Определенная структура занятия обусловлена необходимостью обеспечения оптимальных физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, которые сочетают тренирующий эффект с безопасностью для здоровья. Каждое занятие обязательно включает три части, что обусловлено физиологическими принципами выполнения движений:

- вводную, или вводно-подготовительную часть, направленную на разминку, подготовку организма к предстоящим нагрузкам;
- основную, в ходе которой решается комплекс основных задач;
- заключительную, назначение которой восстановить пульс и дыхание.

В настоящее время в физическом воспитании детей дошкольного возраста используются различные технологии: здоровьесберегающие, игровые, диагностические, мониторинговые, информационно-компьютерные, технологии развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности. Обозначенные технологии предусматривают использование ценностей физической культуры для целенаправленного создания условий и факторов, обеспечивающих формирование здоровья детей. Так, в технологии «Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века» Ю.Ф. Змановского раскрыта оригинальная система физического воспитания детей, включающая диагностику физического развития и состояния здоровья, содержание физических упражнений оздоровительной направленности, с преобладанием циклических движений, психокоррекционные и психогигиенические мероприятия, содержание работы с детьми, обеспечивающее преемственность в работе по физическому воспитанию с семьей и школой. Результатом реализации данной технологии является не только повышение здоровья ребенка, но и его гармоничное физическое развитие.

В исследованиях С.В. Гурьева, представлена информационно-компьютерная технология физического воспитания детей дошкольного возраста. Он отмечает, что в современных условиях приоритетными являются научно-технологические

разработки, которые позволяют осуществлять непрерывный контроль состояния организма в ходе выполнения упражнений, в автоматических режимах анализировать весь объем приходящей и ранее полученной и накопленной информации и оперативно корректировать содержание, объем, интенсивность и форму предложения тренирующих воздействий. Данные шагометрии, спирографии, кистевой и становой динамометрии; длину тела, массу тела и окружности грудной клетки по индексу Пинье; результаты степ-теста для определения физической работоспособности; рефлексометрии; данные теппинг-тест; функциональных проб, определяющих реакцию организма на физическую нагрузку; результаты проб Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе) можно поместить в индивидуальную диагностическую карту и провести обработку полученных результатов с помощью компьютерной программы «Крепыш», получив индивидуальную программу двигательного развития.

Применение персонального компьютера в процессе обработки и анализа полученных диагностических результатов значительно расширяет возможности предъявления диагностической информации, освобождает от рутинной обработки первичных протоколов исследования, позволяет получить объективную информацию, наглядно представить динамику развития индивидуальных и групповых особенностей дошкольников, проследить зависимость между количественными и качественными изменениями индивидуальных особенностей дошкольников, создать базы данных обследуемых дошкольников.

С позиций психофизиологического подхода к физическому воспитанию детей выполнены исследования А.В. Семенович, Б.А. Архиповой, А.Л. Сиротюк и др. Ими разработаны технологии «Замещающего онтогенеза», «Образовательная кинезиология», «БОС (биологически активная связь) – технология», раскрывающие процесс физического развития с точки зрения физиологических оснований. Например, технология «БОС-Дыхание» позволяет сделать наглядными процессы, происходящие в организме, определить степень координации дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ДАС). Сознательно изменяя параметры дыхания, можно воздействовать на частоту сердечных сокращений (ЧСС) и ДАС. Использование этой технологии предоставляет возможность индивидуализации в достижении программируемого оздоровительного эффекта (совершенствуя качество дыхания, можно воздействовать на состояние иммунной системы, способность организма к адаптации). Тренажеры БОС можно использовать: для лечения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, косолапость, нарушения осанки); овладения навыками нервно-мышечного расслабления и приемами аутогенной тренировки; выработки стойкого навыка

диафрагмального типа дыхания, оптимизации работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем; для корректировки остроты зрения.

Одним из основных преимуществ метода БОС, является абсолютное отсутствие противопоказаний. Аппаратура БОС регистрирует сигналы организма (частоту дыхательных циклов, пульса, ритмы головного мозга, биоэлектрические сигналы, исходящие от мышц), не оказывая на человека непосредственного воздействия. Эффективность использования в физическом воспитании детей метода БОС подтверждается данными исследований, в ходе которых было доказано, что процесс обучения движениям происходит успешнее, если ребенок видит результаты совершаемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах движений.

Примером здоровьесформирующей и развивающей технологии физического развития детей является технология А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг», позволяющая определить двигательный статус ребенка, состояние осанки и стопы, оценить адаптационный ресурс, координацию движения, речи и зрительно-моторной координации, установления того, насколько легко ребенок может перенести физические и информационные нагрузки в постоянно меняющихся условиях и приспособиться к ним. Данная технология выполнена при полном соблюдении медицинских, психофизиологических, педагогических и эргономических рекомендаций для работы как типично развивающимися детьми, так и с детьми, имеющими нарушения в развитии речи.

В процессе применения технологий происходит формирование системы знаний и представлений о физической культуре, спорте, здоровье человека по типу развивающего обучения, одной из форм которого является поэтапное развивающее взаимодействие с детьми в процессе «занимательной физкультуры». Такое взаимодействие предусматривает выполнение двигательных заданий, решение проблемных ситуаций, связанных с образом жизни человека, моделирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности и др. в соответствии с основными этапами формирования понятий о ЗОЖ человека (репродуктивным, смешанным, творческим).

Многообразие и вариативность технологий позволяют более эффективно решать задачи физического воспитания, соотносить его содержание с имеющимися возрастными, половыми и индивидуальными особенностями развития детей. Изменения в содержании занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста происходят в нескольких направлениях: в традиционные занятия включаются новые педагогические технологии, используется новое, нестандартное оборудование, а процесс физического совершенствования детей становится личностно ориентированным.

Мониторинг позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка и степень соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервнопсихического развития.

Оценить физическое развитие и здоровье детей можно следующими показателями: наличие знаний о физической культуре как совокупности ценности здорового образа жизни, проявление интереса к физической культуре, потребности в двигательной активности, развитие движений, адаптационные возможности, уровень развития двигательного опыта, уровень освоения образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», отношение детей к физической культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Изучение физического развития детей дошкольного возраста осуществляется по разным основаниям, одним из которых В.А. Деркунской определяется валеологическая компетентность, рассматриваемая по ряду показателей:

- интерес ребенка к содержанию бесед, игровых задач и проблемных ситуаций, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни;
- проявление интереса в самостоятельной деятельности дошкольника;
- наличие ответов на вопросы, решений проблемных ситуаций и игровых задач;
- адекватность детских ответов и решений, их осознанность и аргументированность;
- полнота и глубина знаний и решений, здоровьесберегающая эрудированность;
- применение здоровьесберегающих знаний, умений, навыков ребенком в повседневной жизни, поведении;
- самостоятельность применения здоровьесберегающих знаний, умений, навыков.

Методами диагностики валеологической компетентности могут служить тестовые задания, направленные на выявление: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, двигательной активности. При использовании данного метода в практике мониторинга физического развития необходимо помнить, что искажение показателей физического состояния детей за счет методических погрешностей тестирования может привести к крупным просчетам в оценке этого состояния и неправильной ориентации в построении индивидуальных маршрутов, выбора средств, методов, технологий, нагрузок и т. п.

При определении знаний детей в области физической культуры целесообразно использование опросников, бесед, интервью, выполнение заданий и др.

Эффективность физического развития предопределяется реализацией принципа преемственности общественного и семейного воспитания, что

обеспечивает взаимопроникновение содержательных и технологических аспектов деятельности этих социальных институтов, поскольку ни семья, ни детский сад не могут заменить друг друга.

Однако родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и обеспечения их нормального развития. Они испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные особенности; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности и т.п.

Одним из возможных решений этой проблемы может быть организация совместных занятий физическими упражнениями детей и родителей. Примером такой организации может служить программа и технология Т.Э. Токаевой «Парная гимнастика», программа М.И. Поповой «Навстречу друг другу». Эффективность реализации данных программ доказана экспериментально по отношению к решению задач физического воспитания в разные возрастные периоды дошкольного детства и, особенно - в работе с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, так как:

- во-первых, ребенок имеет реальную возможность реализовать свой двигательный потенциал в ситуации эмоционального комфорта, поскольку его родитель находится рядом с ним, создавая чувство защищенности и уверенности в себе;

- во-вторых, в процессе работы по этим программам в полной мере реализуется принцип учета индивидуальных особенностей детей (родители, занимающиеся со своими детьми, исполняют роль ассистентов и руководителей физического воспитания, достаточно успешно, поскольку хорошо знают индивидуальные особенности своего ребенка и в максимальной степени пользуются его доверием;

- в-третьих, ребенок развивается, познавая окружающий мир, а форма организации занятий такова, что создает оптимальные условия для этого, обеспечивая малыша заботой и вниманием со стороны родителей, которым предоставляются профессиональная помощь и консультации специалиста по физической культуре.