**МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста – 18 часов.**

1. **Сдать контрольную работу по МДК 01.02**
2. **Прочитать лекционный материал и выполнить задание, выделенное желтым цветом.**
3. **Отправить мне на электронную почту** [**anv60.60@mail.ru**](mailto:anv60.60@mail.ru) **Аксенова Наталья Викторовна. Отправлять своевременно и получить допуск к экзамену.**
4. **Сдать экзамен по МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Задание № 1**

Прочитать лекционный материал:

**Принципы физического воспитания**

Процесс обучения детей в физическом воспитании строится на общедидактических принципах, которые представляют собой наиболее важные педагогические положения. Эти принципы выражают методические закономерности единого педагогического процесса: воспитания и обучения. Дидактические принципы в сфере физического воспитания определенным образом конкретизируются и дополняются специальными положениями, отражающими особенности физического воспитания.

Под понятием «принципы» в педагогике понимают  наиболее  важные  и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога занимающихся к намеченной  цели с меньшими затратами сил и времени.

**Принцип всестороннего и гармоничного развития личности**

. Принцип   всестороннего   и   гармоничного    развития    личности раскрывается в двух основных положениях:

1).  Обеспечение  единства  всех  сторон  воспитания,  формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания  и смежных  формах   использования   физической   культуры,   необходим комплексный подход в  решении  задач  нравственного, эстетического, физического, умственного  и  трудового  воспитания.   2).  Обеспечение  широкой   общей   физической   подготовленности. Комплексное использование факторов  физической  культуры необходимо для полного общего развития свойственных  человеку  жизненно  важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни.

**Принцип связи физического воспитания с практикой жизни**

Этот   принцип   выражает   основную   социальную   закономерность физического воспитания, его главную  служебную  функцию  – готовить детей   к  деятельности,  к  жизни.

**Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

**Принцип активности** предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

**Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

**Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип наглядности** – предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа. Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

**Принцип доступности и** **индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

**Принцип индивидуализации** предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Задание 2.**

**Выбрать один из принципов и описать его, как вы понимаете, и дать свою оценку применения данного принципа.**

**Ответ прислать на электронную почту.**

**Задание №3**

Прочитать лекционный материал:

**Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое воспитания является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садиках и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям. **В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.**

Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Общая цель** всей системы физического воспитания - формирование физической культуры личности. **Специфической целью** физического воспитания детей дошкольного возраста является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет **задачи физического воспитания** (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Для решения цели физического воспитание детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решатся в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания. Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

- формирований широкого круга игровых действий;

- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней. В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. В данной курсовой работе рассматриваются эти задачи.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма

Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух и др.); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливается к внезапно изменившейся нагрузки; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

 процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребенок, поучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов костной системы. Например, умение ребенка правильно метать на дальность способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности.

Двигательные навыки, сформированные до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значение физических упражнений и других средств физического воспитания, имели представление о правильной осанки, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной гигиене.

Решение **оздоровительных задач** направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влиянию внешней среды путем закаливания, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, укрепления мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп, развития физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у детей дошкольного возраста правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья, физических упражнениях, способах их использования в жизни. Специальные знания дети дошкольного возраста получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурные занятия).

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие **воспитательные задачи**, Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию. Основные характеристики педагогического процесса - признание уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности, доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения воспитателя и детей. В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание ребёнка дошкольного возраста, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.

Необходимо воспитать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание.

Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физических качеств, необходимые для труда.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

**Задание №4**

**Дана цель**

**Цель** – формирование привычки к здоровому образу жизни

**Сформировать задачи:**

**Первая группа задач – оздоровительные:**

1. Развитие гармоничного телосложения;
2. С 2 по 10 напишите самостоятельно
3. …..
4. И.т.д.

**Вторая группа задач – образовательные:**

1. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
2. С 2 по 10 напишите самостоятельно
3. ….
4. И.т.д.
5. **Третья группа задач – воспитательные**
6. Воспитание положительных черт характера самостоятельности
7. С 2 по 10 напишите самостоятельно
8. …
9. И.т.д.

**Задание №5**

Прочитать лекционный материал:

**Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания**

В физическом воспитании, обучение движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельных занятий среди детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на формирование внутреннего мира ребенка, образа его мыслительного процесса, постепенно складывающиегося взгляды.  Двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего развития.

Программа обучения включает в себя не только систематические упражнения но и подвижные игры положительно влияющие на динамику развития организма.

Обязательным условием является учет в процессе воспитания двигательных действий психофизиологических особенностей развития ребенка. Опираясь на данные о его возможностях, воспитатель последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование физических качеств.

Восприятие и усвоение материала применяющегося в обучении требует от ребенка моральных и физических затрат.  В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, и уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет основную развивающую силу прогресса.

Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития следующих видов памяти:

-  эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик;

-  образной – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми;

-  словесно- логической – при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения;

-  двигательной - моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с воспитанием нравственности, формированием моральных ценностей и сознания ребенка, развитие его волевых качеств, таких как  доброжелательность и взаимопомощь, целеустремленность и честность.

Таким образом, в процессе обучения физической культуре, у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим дисциплина и организованность. Все это в совокупности является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который воздействует на формирование всесторонне развитой личности .

Теория физического воспитания, в отличие от других педагогических наук, изучает общие закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека в системе воспитания и его физическое образование. Это и определяет специфику предмета теории физического воспитания.

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человек больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

**С рождения до трехлетнего возраста** заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

**В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст)** все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан со сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста наблюдается у детей в13-14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит, в основном, за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) – мышцы рук. К пяти годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (табл. 1).

Таблица 1

Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Двигательные возможности ребенка |
| З мес | Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные |
| 6 мес | Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими |
| 1 год | Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры;  наклонившись, может поднять предмет |
| 2 года | Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает) |
| 3-4 года | Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд |
| 5 лет | Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м) |
| 6 лет | Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений |

**Задание № 6.**

**Обеспечение техники безопасности при организации двигательной активности детей по ФГОС ДО**

1. **Самостоятельно разобраться в данной теме.**
2. **Почитать дополнительную литературу.**
3. **Сделать для себя выводы.**
4. **Посмотреть презентацию**

**Задание №7**

1. **Выбрать один из предлагаемых периодов.**

     новорожденный – первые 4 недели жизни;

     грудной (младенческий) – до 1 года;

    ранний детский – от 1 года до т3 лет;

     дошкольный – от 3 до 6 лет.

1. Охарактеризовать **развитие движений у ребенка**

**Задание №8**

1. **Прочитать лекционный материал**

**Закономерности формирования двигательных навыков.**

Формирование двигательного навыка (от лат. formare образовывать) – это процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега.

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения, и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

**Стадии формирования двигательных навыков**.

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей дошкольного возраста представляет собой фундамент для дальнейшего развития и совершенствования их в школьные годы.

Физиологической основой формирования двигательных навыков является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различаются три стадии.

**I стадия** — формирования первоначального умения - короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением, характерна широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве и во времени. Это происходит вследствие распространившегося иррадиирущего процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора.

**II стадия** более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. Вторая стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. В связи с этим ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

Однако образование двигательных навыков на данной стадии происходит волнообразно. Это выражается в попеременном улучшении или ухудшении действий. Исследования показывают, что в процессе общего прогресса качества двигательного действия во время обучения такие колебания в движении бывают, характерны для начала обучения. По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей — динамический стереотип.

**III стадия** — стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Ребенок уже овладевает навыком. Движения его делаются произвольными, экономными, свободными, достаточно точными, при ведущей роли второй сигнальной системы. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

**Этапы обучения двигательным навыкам.**

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На **первом этапе** (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении РУК, ног и т.д.; о движении частей собственного тела — «влево— прямо», «вправо—прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию Ребенком последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На **втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На **третьем этапе** (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Н. И. Красногорский писал, что при последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи.

**4. Методика разучивания, закрепления и совершенствования движений.**

***Методика углубленного разучивания движений.***

Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение»), обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды: «Ноги с места не сдвигать! Наклонитесь влево—вправо! Посмотрите на локоть согнутой руки!». Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи: «Посмотрите, как выполняют упражнение дети, и скажите, кто правильно его выполнил. Что понравилось? Кто делал ошибки, какие?».

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, наклоны влево и вправо. При этом ребенку дается план-схема: «Вспомни, какое исходное положение рук, ног; в какую сторону нужно наклоняться вначале: влево или вправо, в какую потом». Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

***Методика закрепления и совершенствования движений.***

На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания. Ребенку предлагается внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог предлагает ребенку придумать упражнение, в том числе имитационное. Ребенок показывает, а дети пытаются узнать, какое упражнение он придумал, кого изобразил. Ребенок придумывает веселого зайку, грустного петушка, маленького котенка, больную кошку и т.д., имитирует птичку в клетке, работу «дворников» у машины и многое другое. Интересны коллективные действия детей, когда они придумывают солнышко, забор, домик, клумбу, коллективные и индивидуальные скульптуры и т.д.

Таким образом, методика обучения движениям направляется на развитие творчества ребенка. Оно развивается на всех этапах обучения. На первом этапе ростки творчества наблюдаются при воспроизведении движения. Л. С. Выготский считал воспроизведение важнейшим компонентом творчества.

На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т.д.

Важную роль на этом этапе играет активизация представления ребенка о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления могут носить обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности: зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач.

Заключение

Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности.

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Обучая в процессе физического воспитания, преследуют образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом предопределяют дидактические особенности физического воспитания.

**Задание №8**

**Тема: Методика развития физических качеств**.

1. Выберите одно из предложенных физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила
2. Распишите физические упражнения для выбранного вами качества последовательно, начиная с 1 года и заканчивая подготовительной группой 6-7 лет.

**Например:** Быстрота, какие упражнения даем для развития быстроты в 1 год жизни, далее во 2, далее в 3 и так до 7 лет. По 3-4 упражнения достаточно. Быстрота проявляется, как быстрота реакции, быстрота движения, быстрота выполнения одиночного движения**,** можно развивать любую быстроту**.**

**1год**

**1….**

**2…**

**3…упражнения.**

**2 года**

**1…**

**2….**

**3…**

**Спасибо за внимание. Моя почта anv60.60@mail.ru**