23.04.20.

1. Изучить материалы лекции 2.
2. **Практическое задание**

Пользуясь программой (прикрепленный файл) «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой», (см. Приложение 5, стр. 311) составить таблицу:

**Овладение разными видами физических упражнений детьми дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физического упражнения | Возрастные группы | | | | | |
| 2-я группа раннего возраста | I младшая группа | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1.Основные движения:  1.1.Ходьба | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Задание выполнить к 25.04.20

**Лекция 2. Основные задачи и средства физического воспитания и развития**

**детей дошкольного возраста**

Система физического воспитания в дошкольном учреждении представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для того чтобы эффективно управлять процессом двигательной активности ребенка, развитием его умений и способностей улучшать его физическое состояние необходимо разграничить основные направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Цель физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста - **формирование потребности к здоровому образу жизни**.

Основная цель реализуется в трех направлениях:

*Целью* оздоровительного направления является решение проблемы качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

*Основой* воспитательного направления является взаимосвязь физического и духовного развития ребенка развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений.

*В содержание* образовательного направления входит обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Исходя из этих трех направлений, определяются задачи, средства и условия физического воспитания и развития детей.

**Задачи** физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Оздоровительные:**

1. охрана жизни и укрепление здоровья;
2. всестороннее физическое развитие;
3. функциональное совершенствование функций организма и повышения активности и общей работоспособности ребенка;
4. закаливание.

**Образовательные:**

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. развитие физических качеств;
3. получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

1. разностороннее развитие детей, формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
2. умение заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми.

Все эти задачи должны решаться комплексно, поэтому весь процесс физического воспитания должен строится во взаимосвязи всех задач.

**Средства, используемые для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста**

**ОСНОВНЫЕ:**

***1. Психогигиенические факторы***

* общий режим труда и отдыха,
* питание,
* гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования.

Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм человека. Так, соблюдение режима дня, особенно в дошкольном возрасте, не только подготавливает организм ребенка к смене деятельности, но и способствует, улучшает качество этой деятельности. Если ребенок ложится на ночь в одно и то же время и просыпается утром в одно и то же время, и дневной сон протекает в одно и то же время, значит, в остальное время его мозг готов воспринимать любую информацию, соответствующую его возрасту, он не утомляется, а значит качество деятельности повышается. Чистая, удобная одежда также способствует более качественному выполнению упражнений.

***2. Эколого-природные факторы***

* солнце,
* воздух,
* вода

Усиливают положительное влияние на организм и повышают работоспособность человека. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма человека, повышая сопротивляемость организма негативным воздействиям среды и повышают иммунитет организма. Естественные силы природы используются и как самостоятельные средства.

***Вода*** – для очищения кожи лот загрязнения.

***Воздух*** лесов, садов и парков содержит особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

***Солнце***, солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, охраняющего человека от заболеваний.

***3. Физические упражнения*** – основное специфическое средство физического воспитания.

Используется для решения всех трех задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, нравственного эстетического и трудового воспитания, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ:**

***1. Движения, входящие в различные виды деятельности***

* труд,
* рисование,
* лепка

Оказывают положительное влияние, если соблюдается правильная осанка а также дозировка физической нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья и т.д.

***2. Массаж***

* поглаживание,
* растирание,
* разминание,
* похлопывание,
* вибрация

Воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. Массаж влияет на сосудистую систему, в коже, в ответ на раздражение нервных окончаний, возникают сосудистые рефлексы, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача, что защищает организм от перегрева. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, в мышцах усиливаются окислительные и восстановительные процессы и повышается их сократительная способность, быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

***3. Танцы.***

Танцевальные движения, сопровождаемые музыкой, влияют на все системы организма, развивают физические качества (ловкость, быстроту и др.), а также вырабатывают плавность, непринужденность, выразительность движений; вызывают положительные эмоции, способствуют формированию навыков правильной осанки.

**Вывод:** Обязательным условием полноценного решения всех трех задач является комплексное использование всех перечисленных средств физического воспитания. Эффективность реализации указанных задач на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств.

***Характеристика физических упражнений***

**Физические упражнения** – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. ( Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин).

Физические упражнения отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме. К содержанию физических упражнений относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу упражнений и определяют его воздействие на занимающихся.

Иными словами, при выполнении различных физических упражнений происходят разные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Форма физических упражнений представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движений.

Содержание и форма упражнений взаимосвязаны между собой. Например, с увеличением скорости бега изменяется длина шага и угол наклона туловища. Следовательно, содержание в этом случае играет ведущую роль. Но и форма влияет на содержание. Так, правильное выполнение замаха при метании на дальность оказывает влияние на проявление физических качеств (увеличение дальности броска, что свидетельствует об изменении силы мышц).

Каждое физическое упражнение имеет свою технику. Рассмотрим, что такое техника и чем она характеризуется.

**Техника физических упражнений** – это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

*Например, метать предмет можно «через плечо», «прямой рукой сверху». В технике упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.*

***Основа*** – это главные элементы упражнений, необходимые для решения двигательной задачи (при отсутствии одного упражнение не может быть выполнено).

*Например прыжок в длину с места – основа (разбег, толчок, приземление)*

***Определяющее звено*** – наиболее важная и решающая часть основы техники движения.

*Прыжок в длину с места – толчок.*

***Детали***– второстепенные, особенные упражнения, которые могут изменяться не нарушая техники (зависит от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, при которых выполнялись упражнения). После броска при метании один – меняет ноги перескоком, другой – приставляет.

Физические упражнения состоят из **фаз** (или частей), следующих друг за другом во времени.

*Подготовительная фаза* – обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы ( метание-движение при замахе в противоположную сторону –растягиваются те мышцы, которые должны резко сократиться при броске).

*Основная фаза* – направлена на решение главной двигательной задачи ( метание – выбросить мяч, оттолкнуть, преодолеть препятствие).

*Заключительная фаза* – затормозить движение и сохранить равновесие (не переступить через линию при метании, не упасть после прыжка).

Физические упражнения имеют пространственные, пространственно-временные, временные, ритмические и динамические характеристики.

**Пространственные характеристики:**

*Исходное положение* – это относительно неподвижное положение частей тела перед началом упражнения, оно выражает готовность к действию.

*Траектория* – это путь движущейся части тела (или предмета)

***Прямолинейная форма*** – применяется, когда требуется развить наибольшую скорость на коротком пути (укол в фехтовании)

***Криволинейная форма*** – применяется чаще (петлеобразное движение при ударе по мячу в теннис, при метании мяча в цель)

***Направление движения*** – от направления зависит эффективность воздействия физических упражнений на развитие отдельных мышц и успешность выполнения двигательной задачи (вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево)

***Амплитуда движения* –** это величина пути перемещения частей тела (определяется в угловых величинах-градусах; линейными мерами - длина шага; условными обозначениями - полуприседание; внешними ориентирами - дотронуться до пола; ориентирами на собственном теле - при наклонах хлопнуть по коленям).

**Пространственно-временные характеристики**:

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени (измерение в метрах и секундах). Если скорость постоянна во всех точках пути, то движение называют *равномерным.* Если она изменяется, движение называют *неравномерным.* Изменение скорости в единицу времени называется *ускорением.* Оно может быть положительным (c увеличением скорости) и отрицательными (с уменьшением скорости).

**Временные характеристики:**

*Длительность выполнения упражнений* – замах при метании выполняется медленнее, чем бросок.

*Темп* – это частота повторения циклов движений или количество движений в единицу времени.

**Ритмическая характеристика:**

***Ритм*** – это сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными.

*Например, лыжник отталкивается двумя палками (совершает усилия), а затем, какое-то время движется по инерции. Чем сильнее он оттолкнется, тем полноценнее будут использованы пассивные движения.*

**Динамическая характеристика:**

Силы, влияющие на движение тела, делятся на внутренние и внешние.

*Внутренние:*

* пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц и т.д.)
* активные силы - (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением

*Внешние (силы, действующие на тело извне):*

* сила тяжести собственного тела;
* сила реакции опоры;
* силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, песка) и физических тел (партнеры в парных упражнениях, противник в борьбе);
* силы тяжести снаряда (гантели, штанга);
* инерционные силы перемещаемых человеком тел.

**Классификация физических упражнений**

Классификация – это распределение физических упражнений по группам и подгруппам в соответствии с определенными признаками.

***1. По системе применяемых средств и методов физические упражнения классифицируются на*: гимнастику, подвижные игры, спорт, туризм.**

**1). Гимнастика:**

* оздоровительная (атлетическая спортивная)
* спортивная (акробатика, художественная, спортивная, упражнения на снарядах)
* прикладная (профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная и др.)

**2). Подвижные игры** – это сложная, включающая разные движения двигательная эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, направленными на выполнение конечного итога.

**3). Спорт** характеризуется направленностью к достижению в каком-либо виде физических упражнений показателей, предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека.

**4). Туризм** позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях.

***2. По преимущественному развитию физических качеств*** :

* упражнения на развитие ловкости,
* упражнения на развитие быстроты,
* упражнения на развитие силы,
* **упражнения на развитие выносливости.**

***3. По анатомическому признаку***:

* упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
* упражнения для мышц туловища,
* упражнения для мышц ног
* др.

***4. По структурному признаку***:

* циклические движения (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) отличаются закономерной последовательностью циклов.
* ациклические движения (метание, прыжки и др.) Каждое упражнение является законченным действием.
* смешанные движения (прыжки в высоту с разбега) Соединяют циклические упражнения с ациклическими.

***5. В биомеханике:***

* поступательные (прыжки в длину)
* вращательные (метание диска)

***6. В физиологии :***

* малой мощности
* средней мощности
* высокой мощности

***Кроме того:***

* **Естественные** (ходьба, езда на велосипеде). применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда.
* **Абстрактные.** Специально созданы для решения задач физического воспитания, упражнения для отдельных групп мышц, разных частей тела, видоизмененные естественные движения (бег на месте)
* **Динамические.** Связаны с перемещением в пространстве.
* **Статические.** Основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении.