

Современные технологии физического воспитания детей дошкольного возраста



Методологической основой проблемы охраны и укрепления здоровья детей и их физического развития является

*аксеологический (ценностный)
подход*

*практико-ориентированный
подход*

Здоровье, как ценность, является основой развития ребенка. Успех и достижения в любой деятельности определяются физическим состоянием, уровнем работоспособности детского организма.



Содержание работы по физическому развитию

- создание условий для психофизического развития детей
- становление у детей ценностей ЗОЖ
- создание широких возможностей для двигательной активности детей
- развитие у детей интереса к спорту
- становление и развитие физической компетентности детей (валеологические знания, умения, навыки)



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Оздоровительное: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка

2. Воспитательное: органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье

3. Образовательное: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств



Совершенно новую систему физического воспитания и оздоровления детей, которая была апробирована в практической работе, как со здоровыми детьми так и с детьми-инвалидами, страдающими детским церебральным параличом, на протяжении многих лет предложил Н.Н. Ефименко.

Его технология основывается на биологических законах развития и совершенствования человеческого тела, которые едины и универсальны для любого контингента детей.

«Эти общие законы и более частные принципы физического воспитания детей уже давно существуют в жизни – они выработаны самой Природой! Остается только следовать ее заветам и не вступать с ними в противоречие. В идеале частные педагогические методики должны базироваться на более общих биологических закономерностях».



«СЛЕДУЙ ЛОГИКЕ ПРИРОДЫ!»

В своей заповеди «Следуй логике природы!» автор сформулировал 8 золотых формул двигательного развития детей, которые и стали методическим фундаментом нового подхода к физическому воспитанию детей.

- * любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений
- * начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз
- * начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей
- * в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка -- к пяткам»
- * все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких



- * чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения
- * чем ниже и горизонтальней положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальней положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности
- * для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные





«В природе уже давным-
давно все есть - необходимо
лишь понять ее секреты и
использовать в своей
педагогической
деятельности...»

N.N. Ефименко



Программа «Театр физического развития и оздоровления»

Возраст: первые 10 лет жизни ребенка



Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей



Цель:

Создание таких двигательно–игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.



Обучающие задачи:

Создание оптимально-игровых условий для эффективного формирования у детей основополагающих стато-локомоторных функций:

- лежачий
- ползательный
- сидячий
- стоячий
- ходьбовой
- лазательный
- беговой
- прыжковый



Развивающие задачи:

Развитие –

- мышц шейно–воротниковой зоны и плечевого пояса, рук
- опорно–двигательных реакций с упором на руки, на четвереньках, сидя, на коленях, стоя
- силы мышц туловища и нижних конечностей
- вестибулярных реакций и мелкой моторики кистей, пальцев рук
- музыкально–ритмических двигательных проявлений
- диапазона мышечно–суставных и кожных ощущений



Воспитательные задачи:

- формирование положительных эмоций при выполнении движений, преодоление различных препятствий
- привитие естественного стремления к двигательно-игровой активности, включая самостоятельность



Коррекционные задачи:

Коррекция –

- неестественных поздно-тонических реакций
- неправильных положений тела и осанки, конечностей во время сна и бодрствования
- нарушений осанки, неестественных установок конечностей
- нарушений физиологических кривизн позвоночного столба
- стопных нарушений, задержки того или иного этапа двигательного развития ребенка



Одной из форм работы с детьми является ***горизонтальный пластический балет*** - «*Пластик-шоу*», где все упражнения выполняются из положения лежа.

Поскольку классическая музыка несет в себе оздоровительно-профилактическую направленность, она должна звучать в дошкольном учреждении и утром и после дневного сна. Музыку на занятии по физической культуре рекомендуется использовать частично: в начале занятия - тихая, спокойная мелодия; для повышения внимания детей - с постепенным увеличением громкости; во время «финального пика» - громкая по звучанию, а в конце занятия - снова тихая.

Цветомузыкальная ритмика эффективна при циклических движениях (бег, ходьба, прыжки, поскоки). Подсчет педагога подкрепляется цветовой информацией, что положительно влияет на качество движений детей.



Автор раскрывает три направления, по которым происходит психофизическое воздействие цветового сопровождения на детей:

«Организационное» (система рационального освещения и цветовое решение интерьера физкультурного зала и других помещений)

«Педагогическое» (оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей)

«Реабилитационное» (коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии, реабилитация детей-инвалидов).



Авторская идея о разнополом физическом воспитании детей сводится к тому, что в отдельных фрагментах занятий по физической культуре педагог делит детей на две подгруппы - «мальчиковую» и «девичью».

Для каждой подгруппы подбираются такие двигательно-игровые ситуации, которые способствуют формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек - гибкость, ловкость, у мальчиков - силу, выносливость, быстроту) и позволяют детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику.



Автор также предлагает перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

