



МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Эшмуродова Севинч Шухратовна

Студентка 3 курса кафедры физической культуры ТДПУ им. Низами
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10686224>

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни 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. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

В связи с этим в обучении используются:

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

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнения, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку





правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

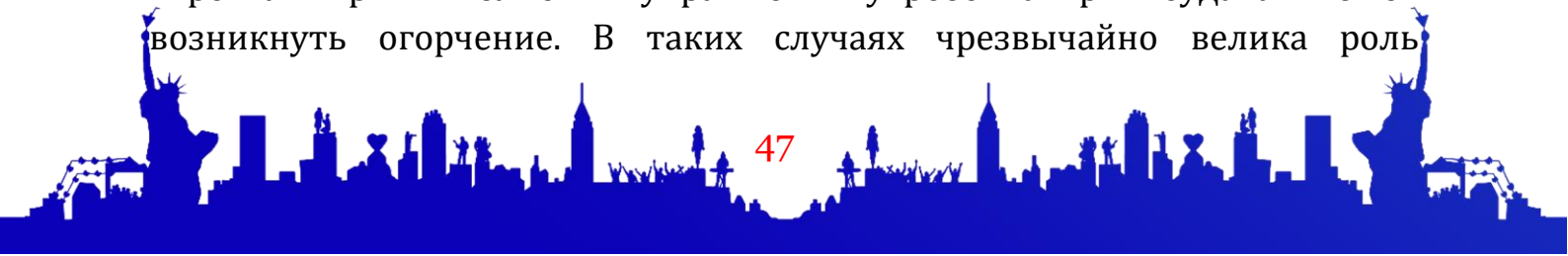
Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков,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

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

В младших группах при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»),

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль





воспитателя, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

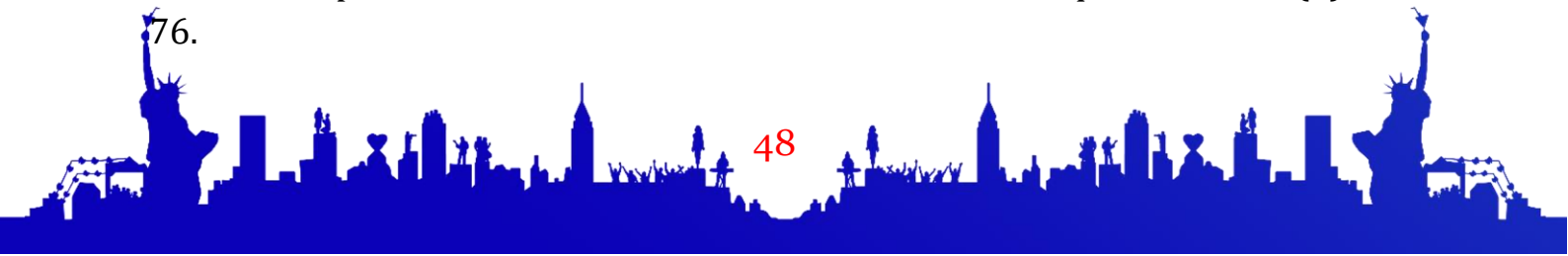
Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в одном случае исходным моментом в обучении использует наглядность - восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, о другом - слово, объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей - самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Таким образом, применение методов обучения строится на взаимодействии первой и второй сигнальных систем, обеспечивающем наиболее полные, достоверные знания и правильные практические навыки.

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

Использованная литература:

1. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.





2. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 99-103).
3. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. Педагогика и современность, (5), 137-140.
4. Курьсь В. Н., Евстигнеева М. И. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 1 (95). С. 84–89.
5. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Молодой ученый, (11), 1476-1478.

