

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Общепедагогические методы применения физических упражнений

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Щербак,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль, apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12. 2019. № 1, 2

**Аннотация.** Статья посвящена методам достижения целей физической культуры – общепедагогическим способам применения физических упражнений. Представлено краткое описание использования словесных и наглядных методов. Акцент делается на возможностях каждого из методов для освоения ребенком двигательных действий.

**Ключевые слова:** метод, использование слова, обеспечение наглядности.

**В** ходе занятий физической культурой широко применяются общепедагогические методы: использование слова (словесные) и обеспечение наглядности (наглядные).

Применение этих методов зависит от образовательных целей, содержания учебного материала, подготовки дошкольников и инструктора по физической культуре, возраста и особенностей личности ребенка, наличия материальной базы, возможностей ее использования.

#### Методы использования слова

Инструктор по физической культуре так реализует свою деятельность:

- ставит перед детьми задачи;
- управляет их двигательной деятельностью;
- обучает;
- оценивает результаты.

## **Дидактический рассказ**

Изложение изучаемого материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее представление о физическом упражнении.

Если ребенку четырех–пяти лет при обучении прыжку в длину с места сказать: «Поставь ноги на ширине стопы, сделай полуприсед, отведи руки назад и вместе с махом руками прыгни вперед на полусогнутые ноги», то воспитанник может подумать, что это даже не к нему обращаются. Целесообразно отдельные фазы прыжка объединить общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

В лесу живут зайцы, и они вышли на край полянки.

(Дети встают в шеренгу.)

Зайчикам страшно жить в лесу, где есть волки и лисы.

(Делают пружинящие движения ногами, приседая.)

Увидел заяк лису, махнул лапками и прыгнул вперед в травку, присев, чтобы его не увидели.

(Прыгают вперед и приседают.)

Таким образом отдельные действия-эпизоды последовательно разворачиваются по рассказу инструктора и формируется первоначальный двигательный опыт выполнения прыжка с места.

## **Описание**

Применяется при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда дошкольники могут использовать имеющиеся знания и двигательный опыт.

При обучении детей трех–четырех лет ходьбе по периметру зала необходимо предусмотреть четкое и выразительное описание зала (его величины, расположения в нем ориентиров). С помощью описания сообщается, что надо делать (например: «Идем друг за другом, не перегоняя, обходя ориентиры»), но не указывается, почему надо так делать.

## **Объяснение**

Изложение инструктором сложных вопросов (например, правил поведения в физкультурном зале) характеризуется логической последовательностью фактов и обобщений, причинно-следственных связей (почему то или иное поведение может привести к травме).

Метод применяется в целях ознакомления воспитанников с тем, что и как они должны делать при выполнении физического упражнения (например, если не отрывать пятки во время приседания, то не удастся сесть с прямой спиной). Широко используется терминология (легкоатлетическая, гимнастическая и др.), что делает объяснение более кратким. Для дошкольников оно должно быть образным, ярким и конкретным.

## **Беседа**

Это форма вопросов и ответов, взаимного обмена информацией между инструктором и детьми. Занятия ни в коем случае не должны строиться в виде монолога – когда говорит только педагог. Необходимо спрашивать воспитанников, прислушиваться к их высказываниям. Без общения никогда не узнать истинных причин и мотивов занятий физкультурой.

Один из ярких случаев практики. Ребенок, пришедший в детский сад в старшую группу, отказывался ложиться на ковер для выполнения физических упражнений. Педагог решил, что это его прихоть или нежелание подчиняться. Однако взрослому хватило мудрости, прежде чем надавить на мальчика, спросить причину нежелания ложиться. Оказалось, он считал, что ковер не очень чистый и не подходит для занятий. После беседы о том, как осуществляется уборка в зале, осмотра пылесоса, которым чистят ковер, проблема была снята и ребенок вместе со всеми выполнял упражнения, лежа на ковре.

## **Разбор**

После выполнения какого-либо физического упражнения инструктором по физической культуре проводится беседа с дошкольниками. Например, можно проанализировать прыжок в длину с места добровольно вызвавшегося ребенка старшего дошкольного возраста. Дети обсуждают прыжок под руководством педагога, который спрашивает о том, какие ошибки были допущены. Традиционно эти ошибки дошкольники хорошо подмечают и быстро перечисляют. Затруднения вызывает оценка правильно выполненного упражнения. В этом случае педагогу необходимо попросить назвать фазы прыжка и описать их выполнение.

## **Инструктирование**

Точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого детям задания. Например: «Переносить лыжи нужно только носками вверх».

## **Комментарии и замечания**

Инструктор в краткой форме оценивает качество выполнения физического упражнения (по ходу или после выполнения) и указывает на допущенные ошибки. Следует помнить, что дети живут настоящим моментом. Если оставить замечания на окончание занятия, ребенок может и не вспомнить, о чем идет речь.

## **Распоряжения, команды, указания**

Средства оперативного управления деятельностью, которые обязательно должны быть на занятиях.

Распоряжение – словесное указание инструктора по физической культуре, не имеющее определенной формы (стандартных словосочетаний), которое используется:

- для выполнения какого-либо физического упражнения («Повернитесь спиной к скамейкам», «Постройтесь вдоль ковра»);
- для подготовки мест занятий, инвентаря;
- для уборки зала и т.д.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Особая форма словесного воздействия на детей с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению (например: «Шагом марш!») или прекращению тех или иных действий («Стой!» – в случае развития опасной ситуации, которая может привести ребенка к травме).

Указания – словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например: «Быстрее!», «Выше взмах!» и т.п.).

## **Методы обеспечения наглядности**

Способствуют не только зрительному, но также слуховому и двигательному восприятию детьми выполняемых физических упражнений.

### **Метод непосредственной наглядности**

Предназначен для создания у дошкольников правильного представления о технике выполнения физического упражнения. Непосредственный показ (демонстрация) движений педагогом или одним из детей должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения:

- оптимальное расстояние между детьми и тем, кто показывает упражнение;
- ориентация показывающего упражнение в пространстве (например, располагаясь к детям в профиль, легче показать технику поднимания ног из положения сидя);
- ориентация детей в пространстве (например, если дети по предложению педагога легли на спину, а им затем начали показывать упражнение, толку от этого будет мало).

### **Методы опосредованной наглядности**

Создают дополнительные возможности для восприятия физических упражнений с помощью предметного изображения (демонстрация наглядных пособий, видеофильмов, рисунки педагога, зарисовки, выполняемые детьми, использование муляжей – уменьшенных макетов человеческого тела и др.).

Видеофильмы – с их помощью можно познакомить детей с различными видами спорта.

Рисунки на бумаге – являются оперативным методом демонстрации последовательности выполнения общеразвивающих упражнений по принципу «сверху вниз».

Зарисовки – выполняются детьми, отображая графически основные мышечные группы человека.

Муляжи (макеты человеческого тела) – позволяют преподавателю продемонстрировать особенности функциональных возможностей человека (работа сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

### **Методы направленного прочувствования двигательного действия**

Восприятие сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела ребенка. К ним относятся:

- фиксация положений тела ребенка и его частей в отдельные моменты выполнения физического упражнения (например, фиксация тела в исходном положении перед броском мяча на дальность);
- помощь педагога при выполнении детьми физического упражнения в замедленном темпе (например, удержание прямой спины при приседании).

Отметим, что в зависимости от того, как преподаватель использует общепедagogические методы, можно сделать выводы о его профессиональной подготовленности. Только оптимальное сочетание названных методов обеспечит успешное формирование физической культуры ребенка.

*(Продолжение следует.)*

### **Источник**

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.

## **Encyclopedia of physical culture of the child. General pedagogical methods of exercise**

**A. Shcherbak**

**Abstract.** The article is devoted to methods of achieving the goals of physical culture – general pedagogical methods of using physical exercises. A brief description of the methods of using the word (verbal methods) and methods of visualization (visual methods) is presented. The main focus is on the capabilities of each of the methods for the development of a child's motor actions.

**Keywords:** method, use of words, visibility.

