

Могилевская Т.Е.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И УСЛОВИЯ ИХ ВНЕДРЕНИЯ

Возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь возникает необходимость внедрения нетрадиционных, авторских методик. Однако демократизация физического воспитания (право свободного выбора форм, средств, методов работы) должна гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными. Это обязывает инструктора уметь определить ближайшую зону физического и двигательного развития детей, находить наиболее результативные средства, объединяя их в систему, уметь оценивать эффективность используемых методик.

Эти методики должны в первую очередь способствовать коррекции не только физического, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

Одной из таких методик является работа с коррекционными мячами, или фитболами.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Он посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. «Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении – гармония в жизни» – известный постулат японских педагогов [В.И.Ковалько]. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность,

усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3 – 4 лет – 20 – 25 минут, с детьми 5 – 6 лет – 30 – 35 минут.

Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, то в средней группе главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации.

Дети шестого года имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений. Дети понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом, становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинировано.

По структуре занятие с использованием футбола напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

1. Вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений

2. Основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах

3. Заключительная часть – подвижная игра и расслабление

Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Изменяется качество игр. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта. Фитболы позволяют разнообразить эти игры, в них двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования. Перед инструктором ставится задача научить детей действовать в соответствии с правилами, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.

Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и повседневной работе (занятиях, прогулке, самостоятельных играх детей, развлечениях и в качестве индивидуальной работы). Множество таких игр направлены на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение. Но эффективность игр с фитболами обуславливается не только содержанием, но и в большей мере организацией и методикой их проведения, в которой учитываются возрастные особенности, смена периодов двигательной активности, интервалы для отдыха и дифференцированной оценки деятельности детей.

Методические рекомендации при использовании фитбол – гимнастики в условиях дошкольного образовательного учреждения:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Одежда детей должна быть удобной, не мешающей движениям, обувь – нескользкой.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине не наклонять голову.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить приемам самостраховки.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

15. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Не меньший интерес представляет методика включающая фольклор в процесс физического воспитания, что способствует нахождению новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей.

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определённом порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить занятие по физической культуре таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы фольклорных физических занятий:

◇ Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении физических упражнений можно использовать 10 – 15 потешек или загадок двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками или загадками

◇ Сюжетные физкультурные занятия с «вплетением» элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки

◇ Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр – драматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц

◇ Музыкально-ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, игра и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий

◇ Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр

◇ Познавательные занятия с использованием элементов фольклора.

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста

◇ Интегрированные физкультурные занятия с элементами фольклора позволяют осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания

Методические рекомендации при внедрении фольклора в процесс физического воспитания:

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения физические упражнения, фольклорный материал должен быть использован в соответствии с возрастными особенностями детей.

2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение детьми движений.

4. Инструктор должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой – колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.

5. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигать 80% .

Внедряя в образовательный процесс инновационные методики, инструктор по физическому воспитанию способствует развитию двигательного творчества, раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования, с помощью которого дети входят в ситуацию (сюжет), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния.

Паначев В.Д.

Пермский государственный технический университет (ПГТУ), г. Пермь.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ИННОВАЦИОННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Особая роль в современной социализации принадлежит образованию и приобретению профессии. Успехи человека определяются не только тем,