

*Научный альманах (педагогические науки)*

Малькова М. О., Киркина Е. Н.

## **СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также нормируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия. К спортивным упражнениям относятся ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, спортроллере и плавание.

Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.

Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении; устройстве велосипеда и т.д. У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.

Ухаживая за физкультурным инвентарем, ребенок приобретает трудовые навыки, приучается к бережливости, аккуратности.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным упражнениям являются организованные занятия. Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать

узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования, где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями - их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, когда их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в

баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем — выполнение передачи с высокой траекторией, далее - передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Важно определить оптимальное число повторений подводящих упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падений и травм.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок [3].

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры), при этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, затем - на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами

соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой [1].

Не менее важна индивидуализация процесса обучения спортивным упражнениям и играм. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребенком, при учете реакции его организма на физическую нагрузку. Содержание занятий строится с учетом физической подготовленности, индивидуальной одаренности детей к определенному виду движений и их желаний.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребенка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определенном направлении. Но для этого недостаточно только разъяснений и показа воспитателем движений в стереотипных упражнениях - необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразной двигательной деятельности. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться действиями в разнообразных ситуациях. К творческой активности детей следует поощрять.

В педагогической практике детских садов существует несколько вариантов занятий спортивными играми и упражнениями. Наиболее распространены занятия, в которых игры и упражнения сочетаются. Но

особенно привлекательным для детей является такой вариант занятия, который строится только на играх.

Занятия, содержание которых состоит только из игр, чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования двигательных действий. Особо благоприятные условия проведения занятий такого типа создаются в старших группах, когда дети знают много игр и имеют соответствующий арсенал двигательных навыков.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно, применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом, с клюшкой, с велосипедом и другим инвентарем), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. При этом можно предложить детям выполнить те действия, которыми они слабо владеют или, выполняя их, допускают много ошибок.

В конце зимнего и летнего сезона целесообразно проводить контрольные занятия, целью которых являются учет двигательных навыков, умений детей и анализ усвоения программного материала по развитию спортивных действий. Эти занятия начинаются с разминки. в основной части проводятся контрольные упражнения в виде состязаний, и заканчиваются занятия малоподвижной, спокойной игрой, спокойной ходьбой в сочетании с дыхательными упражнениями, сбором инвентаря и подведением итогов [2].

Таким образом, в дошкольном возрасте особенно важно уделять вопросам физического воспитания детей особое внимание, так как активная двигательная деятельность в ранние годы тесно связана с психическим и физическим развитием ребенка.

#### Литература

1. Вавилова, Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. М., 1983. 101 с.
2. Змановский, Ю. Ф. Дети здоровы : кн. для воспитателя / Ю. Ф. Змановский. М., 1989. 230 с.
3. История физической культуры и спорта : учеб. пособ./ Под ред. В. В. Столбова. М., 1985. 233 с.