**Средства, методы и приёмы физического воспитания детей дошкольного возраста**

Для решения задач физического воспитания используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование средств позволяет разносторонне воздействовать на организм.

**Гигиенические факторы включают**: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий.

**Естественные силы природы**: (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма.

**Физические упражнения включает в себя**: массаж, подвижные игры, гимнастика, спортивные упражнения, туризм. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Метод и приёмы физического воспитания детей дошкольного возраста

Методы физического воспитания **подразделяются на 2 группы**:

1. *специфические* – характерные только для процесса физического воспитания;

2. *общепедагогические*, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

**К специфическим методам относятся:**

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

**Общепедагогические методы включают в себя**:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментария и замечания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия, срочная информация).

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции реализует с помощью слова: ставит перед учащимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материалы, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие **словесные методы**:

1. *Дидактический рассказ* – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. *Описание* – это способ создания у учащихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщения о характере протекания явлений, событий. При помощи описания учащимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо.

3. *Объяснение*. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (правил, понятий, законов). Объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и сообщений.

4. *Беседа* – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и учащимися.

5.*Разбор* – форма беседы, проводимая учителем с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. *Лекция* - представляет собой системное, последовательное освещение определенной темы.

7. *Инструктирование* – точное, конкретное изложение учителем предлагаемого учащимся задания.

8.*Комментарии и замечания*. Учитель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к одному ученику.

В физическом воспитании применяются следующие **наглядные методы**:

*Метод непосредственной наглядности*. Предназначен для создания у учащихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и учащимся, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

*Методы опосредованной наглядности*. Они создают дополнительные возможности для восприятия учащимися двигательных действий с помощью предметного изображения.

*Методы направленного прочувствования двигательного действия*. Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

*Методы срочной информации.*Предназначены для получения учителем и учащимся с помощью различных технических устройств срочной информации с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.). Так, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер, оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображаются на дисплее.

**Методы строго регламентированного упражнения позволяют:**

- осуществлять двигательную деятельность учащихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния учащихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

**К методам обучения двигательным действиям относятся:**

- целостный метод;

- расчлененный или по частям;

- сопряженного воздействия.

*Целостный метод* применяется на любом этапе обучения. Сущность его в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, ОРУ и т. п.). Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в техники следовательно, при освоении упражнений сложной структурой его применение нежелательно.

*Расчлененный метод* применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным разучиванием и последующим соединением в единое целое.

*Правила применения этого метода*:

1. обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;

2. расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были самостоятельными или менее связанными между собой;

3. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их;

4. выделенные элементы изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

*Метод сопряженного воздействия*. Применяется при совершенствовании двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т. п. В этом случае совершенствуется техника движения и физические способности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

**Методы воспитания физических качеств**. Методы воспитания физических качеств принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Равномерный метод представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.

*Его разновидностями являются:*

а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений).

**Повторный метод**– это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Переменный метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме изменяющейся интенсивностью.

**Есть разновидности этого метода**:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Интервальный метод*. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

**Разновидности этого метода:**

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-80-90-95 кг. и так далее с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-90-50 кг., а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800+400+200+100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Для каждого упражнения определяется место – «станция». В круг включается 8-10 «станций». На каждой из них учащиеся выполняют одно из упражнений и проходят круг от 1 до 3 раз. Этот метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств. Применяется во всех классах, чаще в старших. Снаряды располагаются в такой последовательности, чтобы физическая нагрузка на мышцы рук и ног чередовались.

**Организация этого метода сводится к следующему:**

- в спортивном зале оборудуют станции, т. е. места для выполнения соответствующих двигательных действий;

- на каждой станции учащимся дают определенное задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению;

- выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае ученик, выполнив задание на 1-й станции, переходит на другую; а во втором – класс разделяют на группы в соответствии с количеством станций.

*Работа по станциям*. Учащиеся делятся на группы, каждая начинает работу на своей станции, старшие в подгруппах получают от учителя задание в учебной карточке. Задание выполняется на качество. Выполнив задание, группа переходит на следующую станцию. Оценивается качество работы отделения на каждой станции. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

*«Муравейник».* В зале устанавливаются различные снаряды и планируются самые различные задания. Участники выполняют их в любой очередности, какой свободен снаряд. Судьи оценивают их работу и выдают каждому жетон определенного цвета, которому соответствует определенное количество очков. Пройдя все снаряды, участники сдают жетоны в судейскую коллегию для подсчета очков и определения победителей.

Сущность игрового метода в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**Методические особенности игрового метода:**

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

- наличие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у учащихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность учителю целенаправленно формировать у учащихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т. д. ;

- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у учащихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

*Недостаток метода* – его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

**Соревновательный метод** – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность учащихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

*Соревновательный метод проявляется:*

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.);

- как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

*Соревновательный метод позволяет*:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечить максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.