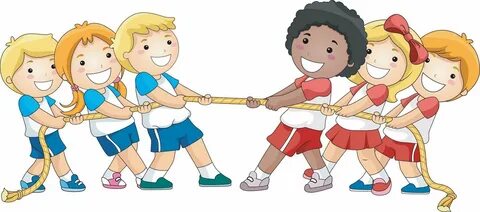
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***«Методы и приёмы, используемые на занятиях***

***физической культурой в детском саду»***



Автор: Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2025

***Методы и приёмы, используемые на занятиях***

***физической культурой в детском саду***

Цель физического воспитания - формирование с помощью средств физкультуры и спорта таких ценностных ориентаций как: понимания необходимости и полезности для человека занятие физкультурой и спортом; в привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, в формировании потребности в здоровом образе жизни.

На сегодняшний день характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности.

Педагогическая деятельность должна быть направлена на комплексный подход преподавания физической культуры, так как она является важнейшим и эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития. Конечно, одни только традиционные технологии уже не могут, в полной мере, помочь максимально реализовывать педагогом поставленные цели и задачи.

Активные методы обучения — это методы, которые побуждают воспитанников к активной двигательной деятельности в процессе овладения учебным материалом. Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая направлена на самостоятельное овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками в процессе активной практической деятельности.

Ведущая роль в дошкольном возрасте принадлежит игре, которая развивает организм и воспитывает личность ребёнка. Теория и практика физического воспитания дошкольников сегодня предполагает использование активных игровых форм в физическом воспитании детей.

Задачи:

1.Сохранять и укреплять здоровье воспитанников.

2.Повышать уровень развития физических качеств и физической подготовленности.

3.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, основы здорового образа жизни.

Для решения поставленных задач возможно использование на занятиях следующих методов: метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод

Описанные ниже активные методы физического воспитания являются эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности, воспитания норм здорового образа жизни. Кроме того, они позволяют развивать творчество детей через музыкальное движение; увеличить двигательную активность детей в режиме дня; формировать навыки общения в коллективной деятельности; получить положительные эмоции.

**Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых я предусматриваю по окончании всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

* начинать с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также укорочения отдыха между кругами);
* оптимальное количество упражнений 6—8 (они выполняются в быстром темпе и подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, их содержание может оставаться постоянным);
* постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

* воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;
* подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки;
* использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующие факторы:

* тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий - от 50 - 60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счёт увеличения количества упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;
* оптимальное количество «станций» от 6 до 10, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребёнка до максимального;
* после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.

**Игровой метод** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми я использую сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

**Соревновательный метод** в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Также на занятиях используются **общедидактические методы**: наглядный, вербальный (словесный, практический).

**Наглядные методы** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности. **Вербальные (словесные) методы** активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях. **Практические методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы. Выбор методов зависит от задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приёмов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Методический приём — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приёмы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребёнка.

Методические приёмы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребёнка. Целесообразный подбор приёмов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребёнка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В теории и методике физического воспитания используются обще дидактические приёмы. Различают несколько видов наглядного метода. Так, наглядно-зрительные приёмы обеспечивают правильный чёткий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков и т. д.

Приёмы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи педагога, который прикосновением к ребёнку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребёнок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, можно провести рукой по спине; или если ребёнок затрудняется сделать наклон вперёд, помочь ребёнку наклониться ниже. Использование этого приёма должно быть кратковременным. В противном случае ребёнок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот приём способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки можно использовать ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т. д. Наглядно-слуховые приёмы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребёнок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приёмы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребёнка движению. Необходимо давать краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребёнка, его представления. Пояснения сопровождаются конкретным показом движений и его отдельных элементов.

К вербальным приёмам относятся, также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т. п., вопросы, которые задаются ребёнку до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

На занятиях используются команды, распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, команда: «Равняйсь! » - или сигнал: «Раз, два, три — беги! » и т. д. Для определения ведущего или распределения ролей в игре возможно использование разнообразных считалок. Считалками (народные названия: счет, читки, пересчет) принято называть короткие рифмованные стихи, применяемые детьми. Считалка не знает сословных барьеров, перешагивает границы разных стран, была в обиходе детей многих народов.

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребёнка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребёнка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений.   Поэтому в процессе формирования двигательных навыков используются разнообразные приёмы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребёнку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения.

Такие приёмы обучения обеспечивают самоконтроль ребёнка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Практические методы побуждают ребёнка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке.

Таким образом, под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений; их основой является «избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом» (Л.П. Матвеев). В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательные методы); общепедагогические (словесные, наглядные, практические). Ряд ученых (Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Э.Я. Степаненкова и др.) отмечают, что только комплексное применение методов в соответствии с методическими принципами, обеспечит эффективность обучения.

С целью повышения двигательной активности детей во время занятий, необходимо использовать следующие методы и приемы:

 - использование    упражнений    преимущественно    динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, требующих координации движений, ловкости и выносливости;

- соответствие содержания игр и упражнений возрастным и индивидуальным двигательным возможностям детей;

- применение разных способов организации детей;

- рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и пособий;

- стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка;

- активизация мыслительной деятельности ребенка, самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей;

- создание  благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно - волевых проявлений ребенка;

- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;

 - создание  специальных  ситуаций  для  проявления  таких  качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;

- использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление, хорошо знакомых детям двигательных заданий и игр;

- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.