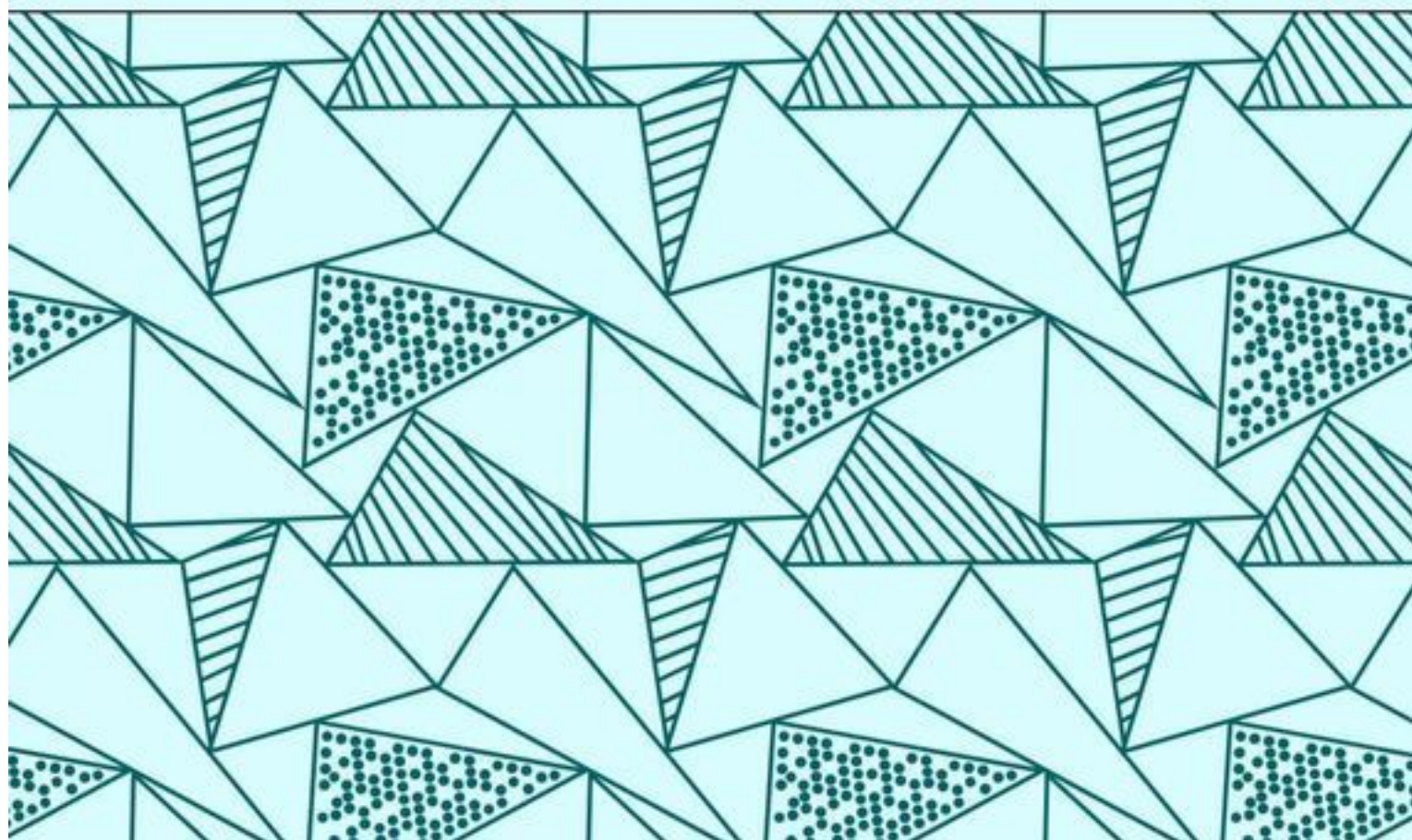


Сергей Гурьев

*Современные
технологии
в физическом
воспитании*



Сергей Гурьев

**Современные технологии
в физическом воспитании**

«Издательские решения»

Гурьев С.

Современные технологии в физическом воспитании /
С. Гурьев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855536-7

Организация учебного процесса по предмету «физическая культура» на основе новых технологий, как правило, оказывается значительно более эффективной, чем традиционные образцы организации физического воспитания. Содержательной предпосылкой такого заключения является изменение от ношения учащихся к предмету «физическая культура», их высокая деятельностная активность в процессе занятий, возрастающий уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях.

ISBN 978-5-44-855536-7

© Гурьев С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Основы физического воспитания детей и подростков	7
Глава 2. Комплексный подход к формированию	12
Глава 3. Возможности использования компьютера	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Современные технологии в физическом воспитании

Сергей Гурьев

© Сергей Гурьев, 2017

ISBN 978-5-4485-5536-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Физическое воспитание человека, начиная с дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом воспитании, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения.

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровых детей проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детско-подросткового населения страны в настоящее время рассматривается на уровне национальной безопасности. Особое место в решении данной проблемы отводится формированию, развитию и совершенствованию физической культуры обучающихся, как ведущему фактору и основе сохранения здоровья человека.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Привлечение детей и подростков к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной областях жизни.

Необходимо объединить знания, традиции, различные методики и поставить их на службу здоровья человека. Рассматривая здоровье как основной ресурс для повседневной жизни и существенный показатель качества жизни человека, необходимо признать, что в соответствии с принципами государственной политики в области образования (приоритет жизни и здоровья человека) сохранение и укрепление здоровья детей является важнейшим условием и целью воспитания и образования.

Формирование знаний о физической культуре – непереносимое условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них.

Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности детей и подростков, и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний.

Правительством Российской Федерации были разработаны программы по рекреационной и оздоровительной физической культуре, в общеобразовательные учреждения введены учебники по физической культуре, что должно обусловить заинтересованность и повышение активности в занятиях физическими упражнениями обучающихся.

Качественные программы и современные технологии по физическому воспитанию необходимы для повышения компетентности детей, подростков и молодежи в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений. Это должно обеспечить физическую активность на протяжении всей их жизни. Программы по физическому воспитанию будут отвечать этим требованиям только в том случае, если будут хорошо спланированы и правильно реализованы.

Глава 1. Основы физического воспитания детей и подростков

Система воспитания ребёнка, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, включает в себя несколько направлений: обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья, приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям. Следует учитывать возраст детей, имеющиеся условия и конкретную систему действий.

Это требует от специалистов физического воспитания и воспитателей высокого профессионализма, серьёзной теоретической и методической подготовки, гуманного отношения к детям, установления партнёрского стиля общения.

У физически активных детей значительно снижается риск развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые, и понижается уровень холестерина в крови. Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми.

Подвижный ребенок обладает: более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам; чувствует себя более энергичным; лучше контролирует свой вес; у него нормальный уровень холестерина в крови; крепкие кости и мышцы; его кровяное давление соответствует норме; у него наблюдается улучшение координации и равновесия, повышается способность к физическому расслаблению и, следовательно, возможность избежать хронического напряжения мышц шеи и спины.

Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

В наше время ведение неподвижного образа жизни превратилось в норму для многих детей и подростков, которые не имеют должной физической нагрузки.

Обычно неподвижный образ жизни связывают:

- с выполнением уроков;
- увлечением компьютерными играми;
- использованием Интернета;
- просмотром телевидения.

Немалую роль в активном образе жизни детей играет семья. Исследования показывают, что от семьи зависит, занимается ли ребенок организованными видами спорта вне школы. Необходимо поощрять быть физически активным.

Родители помогут своим детям в решении этого вопроса, если:

- на собственном примере продемонстрируют преимущества активного образа жизни;
- покажут, что семейный отдых может предоставить возможность быть физически активными (например, совместные спортивные игры);
- будут поощрять самостоятельные прогулки ребенка пешком и на велосипеде;
- будут поддерживать своего ребенка, когда он участвует в спортивных состязаниях;
- установят время, которое ребенок может проводить за компьютером и перед телевизором.

К основным принципам укрепления здоровья относятся:

- понимание необходимости движения – любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье;
- любые формы физической активности (ходьба, катание на велосипеде и т.д.) должны стать ежедневными и войти в привычку;

- ежедневная умеренная двигательная нагрузка должна составлять не менее 30 мин (например, быстрая ходьба и катание на велосипеде);

- регулярное выполнение небольшого количества интенсивных по физической нагрузке упражнений поможет детям улучшить свою физическую форму и приобрести дополнительную пользу для здоровья.

Важно обеспечивать широкий круг спортивных и оздоровительных мероприятий для пропаганды активного и здорового образа жизни.

Многие современные дети рискуют превратиться в малоподвижных тучных взрослых. Малоподвижный образ жизни в ранние годы может повлечь за собой не только появление избыточного веса в дальнейшей жизни, но и повысить риск заболеваемости различными тяжелыми болезнями, такими, как ишемическая болезнь сердца, диабет, и другими хроническими болезнями.

Многочисленные исследования показали, что у ребенка в возрасте от 5 до 10 лет имеются предпосылки к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, которыми страдают взрослые. Такими факторами риска являются: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, ожирение, отсутствие физической активности и воздействие фактора «пассивного курильщика». Все это негативно влияет на состояние здоровья во взрослой жизни.

Ежедневная физическая нагрузка и ежедневное образование по физической культуре – разные понятия. Физическая активность – это движение тела, когда затрачивается энергия, в то время как образование по физической культуре является одним из школьных предметов, в задачу которого входит помочь детям сформировать навыки, приобрести знания и понимание необходимости вести активный, здоровый образ жизни.

Физкультурные занятия должны решать проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, терморегуляции организма, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Необходимо отказаться от жёсткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, состояние их здоровья, а также их жизненный опыт.

Сохранение и развитие здоровья ребёнка как педагогическая задача может быть решена, *если деятельность педагога будет основана на практическом применении знаний психофизиологических закономерностей развития человека и направлена на создание условий физического, духовного и интеллектуального развития ребёнка.*

В связи с этим появляется *необходимость актуализации профессиональной ответственности педагогов и руководителей органов и учреждений образования за организацию образовательного процесса* в соответствии с требованиями:

- учёт индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребёнка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала и т.п.;

- отказ от чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной и эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала;

- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, исключение любых факторов, которые могут негативно повлиять на психическое состояние ребёнка (авторитарное давление, грубость, едкая обидная ирония, бестактность, отсутствие условий для удовлетворения базовых потребностей учащегося в самовыражении, защищённости, хорошем отношении к друзьям и т.п.).

Образовательный процесс можно рассматривать как образ жизни, который развивающийся человек ведёт в течение многих лет, прежде чем обретёт (или окончательно утратит,

что, к сожалению, случается) независимость, автономию, социальную и личностную ответственность – способность самостоятельно строить такой образ жизни, который наилучшим образом подходил бы именно данному человеку и в то же время воплощал бы потенциальные человеческие возможности.

Образовательный процесс как образ жизни, выстраиваемый изо дня в день педагогами, руководителями, родителями и детьми, содержит в себе огромный развивающий или разрушительный потенциал, в зависимости от того, насколько он согласуется с общечеловеческими потребностями – потребностями в телесном благополучии, безопасности, человеческих отношениях, уважении, достоинстве, смысле повседневных занятий и перспективах.

Пренебрежение этими общечеловеческими потребностями является самой сильной, если не преодолимой преградой получения каких бы, то ни было результатов образования. Внимание к человеческим потребностям компенсирует недостаток многих частных условий и даже при минимальном обеспечении образовательного процесса гарантирует результат.

Главной целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей.

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию складывается из трех основных разделов.

1. *Психомоторное развитие.* В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названием частей тела, их пропорциональными размерами. Затем у детей формируются визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и, наконец, кинестетическое восприятие.

2. *Обучение двигательным умениям и навыкам.* Этот раздел включает, следующие виды физической активности:

– игровую физическую активность, направленную на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание, хватание, отбивание (мяча) ногами и руками). Помимо контроля за правильностью выполнения отдельных движений детей учат полному контролю за движением своего тела, с тем, чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных ситуациях.

При организации игровой физической активности детей следует помнить о том, что правила игр должны быть как можно более простыми, а участие в них – массовым. Основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество, а целью такой деятельности является улучшение индивидуальных результатов, а не победа над соперником;

– гимнастику, в том числе упражнения на равновесие, лазанье, кувырки, упражнения на перенос веса с одной части тела на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, например, прыжки. Для занятий гимнастикой с дошкольниками необходим простейший инвентарь: деревянные скамейки, кубы и др.;

– танцы, посредством которых дети учатся придавать движениям интерпретирующий, выразительный и коммуникативный характер. На занятиях танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, взаимоотношения со своими сверстниками и окружающим миром.

Танец подразумевает исследовательскую, импровизаторскую и изобретательскую деятельность детей. Благодаря танцу у детей развивают чувство ритма. В процессе танца дети осваивают различные движения и их сочетания.

3. *Физическая подготовка,* является важнейшим разделом программ по физическому воспитанию детей. Именно на этом, начальном, этапе дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение.

Помимо теоретической подготовки в рамках этого раздела должно проводиться тестирование уровня физической подготовленности дошкольников. Однако еще не разработаны тесты, позволяющие оценивать уровень развития компонентов физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание является существенным аспектом воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Немаловажно наряду с физическими упражнениями давать обучающимся теоретические знания по основам физической культуры и здоровому образу жизни.

Известно, что теоретические знания необходимо закреплять практически. Для этого должны быть созданы условия на занятиях по физической культуре, в повседневной деятельности. В своей практике мы использовали проектный метод. Проектный метод предполагает большую степень практической работы над одной объемной задачей, более глубокое и основательное изучение *практической* области применения предмета, а также *реально* необходимой для этого теоретической базы.

Проектный метод предполагает следующую последовательность действий:

Сначала некоторое количество занятий посвящается преподаванию теоретического материала. Иначе говоря, детям дается в руки инструмент, при помощи которого они в дальнейшем смогут решить поставленную перед ними задачу. В процессе подачи теоретического материала следует уделять внимание формированию некой проблемы, задачи, которую они смогут разрешить при помощи полученных знаний. Поскольку, нельзя забывать о практическом применении изучаемого предмета.

Когда задача сформулирована, она предлагается ребенку или группе детей. Работа в группе предпочтительнее, так как в дальнейшей жизни практически во всех видах деятельности детям придется работать в коллективе, и полученный опыт работы в группе уже сам по себе полезен.

Группа, работающая над проектом, совместно с преподавателем планирует работу и приступает к ее выполнению. В процессе работы возникает потребность в дополнительной информации, которую учащиеся могут получить самостоятельно из книг, Интернета, от преподавателя, от других специалистов по предмету или из иных источников. Практика показывает, что знания, добытые самостоятельно и с хорошей мотивацией, наиболее прочны и эффективны.

Созданный в результате проект свидетельствует о глубине усвоения предмета учащимися. Дети, выполнившие некоторую «серьезную» работу от начала и до конца, получают хороший стимул для дальнейшей учебы и повышения самооценки. И, конечно, они видят, как полученные знания находят практическое применение, что делает процесс обучения значительно более эффективным.

С недавнего времени в общеобразовательные организации были введены учебники по физической культуре. Так, например, учебники С. В. Гурьева входят в систему «Инновационная школа» и соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования. Учебники предназначены для общеобразовательных учреждений: школ, гимназий, лицеев. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

Содержание учебников способствует реализации в учебной деятельности обучающихся следующих задач:

- формирование основных представлений о физической культуре и спорте;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение способам самоконтроля за физической нагрузкой;

- приобретение основных навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Учебники ориентированы на:

- самостоятельную работу школьников в формировании и развитии физических качеств и мотивации здорового образа жизни;
- обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у школьников сознательного волевого контроля за физической активностью и деятельностный характер обучения и развития личности обучающихся;
- создание условий, способствующих формированию физически развитой и психологически здоровой личности.

Структура содержания учебников базируется на педагогических принципах систематичности и последовательности: постепенное усложнение материала от простых движений к физическим упражнениям, от общих представлений о физической культуре к стремлению к физическому совершенству; сознательности и активности: понимание значения физической культуры в жизни человека, практическое освоение комплексов физических упражнений, овладение навыками самооценки.

Наличие в учебнике элементов, таких, как правила, определения, дополнительная информация, способствует самостоятельной работе обучающихся с текстом. Каждая тема заканчивается вопросами, выполняющими функцию закрепления знаний и умений.

Теоретические знания по основам физической культуры необходимо прививать детям начиная с дошкольного возраста, чтобы затем в последствии учебы в школе и в последующие годы человек вел здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части проблемы введения здорового образа жизни, с каждым годом усиливается. Это связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным требованиям современного общества и потребностям его социально-экономического развития.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это активное состояние. Он требует от человека волевых усилий, осмысления поступков, прогнозирования их последствий как для себя лично, так и для своих детей. Залог счастливой и благополучной жизни человека в гармонии с миром в будущем есть здоровый образ жизни всех его членов семьи в настоящем.

Глава 2. Комплексный подход к формированию здорового образа жизни детей и подростков

Высокие показатели заболевания хроническими болезнями, уменьшения числа здоровых детей, требуют новых подходов к организации воспитания и обучения, заставляют искать более эффективные психолого-педагогические методы, нацеленные на формирование здорового образа жизни у детей, начиная с дошкольного возраста.

Формирование здорового стиля жизни ребенка рассматривается как процесс присвоения ему общественного опыта, представленного в виде знаний, навыков и умений, способов действия, в нормах взаимоотношений, эстетических суждений и вкусов, а также в форме предметов материальной и духовной культуры (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. В. Давыдов). Несмотря на большой опыт, накопленный наукой и практикой, методик нетрадиционного физического воспитания, имеющих научное психолого-педагогическое и медицинское обоснование, крайне мало.

Основными целями современной методики физического воспитания детей являются:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья;
- воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Содержание методики представлено в трех разделах: педагогическом, оздоровительном, психологическом.

I раздел – *педагогический*. Основными его целями являются:

- введение в образовательный процесс образовательной организации широкого набора средств формирования здорового образа жизни;
- качественное улучшение физического развития и физического состояния здоровья ребенка (секционная работа, широкое применение циклических упражнений на открытом воздухе);
- разработка методик физического воспитания с учетом специфики субкультуры дошкольного образовательного учреждения.

Задачи педагогического раздела:

- формирование здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей;
- развитие у детей интереса и потребности в физическом совершенствовании.
- обеспечение усвоения детьми систематических знаний о своем организме.

Варианты основных физкультурных занятий:

- занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических разработках;
- игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и эстафет;
- занятия-тренировки;
- прогулки, походы;
- сюжетно-игровые занятия.

II раздел – *оздоровительный*. Он обеспечивает единство воздействий на растущий организм средствами медицины и педагогики. Здесь представлены методики применения длительного бега и ходьбы для сохранения и улучшения здоровья детей, применения нетрадиционных методов оздоровления.

III раздел – *психологический*. Он решает задачи обеспечения благополучного социального состояния ребенка и его гармонического развития. Содержание данного раздела

нацелено на достижение каждым ребенком положительного комфортного эмоционального состояния посредством организации партнерского взаимодействия взрослого с ребенком, использования различных психогигиенических методик (музыкотерапии, природотерапии) и создания среды, стимулирующей активность ребенка.

Принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении;
- обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для психического и физического самосовершенствования.

Все разделы тесно связаны между собой и должны содействовать главной задаче сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

Большое внимание должно быть уделено формированию у детей навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться со сверстниками и старшими, преодолевать негативные эмоциональные состояния и т.д.), осознания важности заботливого отношения к своему организму, представлений о собственном теле, понимания его красоты и совершенства, воспитанию мотивации на здоровый образ жизни.

На первоначальном этапе формирования здорового образа жизни многое зависит от знаний и умений родителей и педагогов. Очень важен личный пример педагога, ведь дети очень наблюдательны и склоны к подражанию взрослым.

Процесс становления физической культуры личности характеризуется отношением к данному явлению, поэтому формирование знаний о физической культуре – это, прежде всего, воспитание отношения к ней. Для успеха в учебно-воспитательном процессе значимо то отношение, которое складывается исходя из внутренних потребностей, мотивов в процессе освоения знаний, умений и навыков, ценностей.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни – залог успешной социализации личности, ослабления негативного воздействия микро- и макросреды. Мы считаем, что использование современных информационных технологий в процессе физического воспитания позволяет решить задачу формирования здорового образа жизни детей.

Одним из средств, положительно влияющим на динамику всестороннего развития ребенка, является подвижная игра. Игра должна не только давать положительный эмоциональный заряд, развивать физические качества ребенка, но и стимулировать его умственную активность. Для этого следует предлагать игры, содержащие в себе проблему, разрешить которую ребенок должен самостоятельно. Со временем игровые задания рекомендуется усложнять.

Известно, что для выявления качества педагогических воздействий необходимо знать исходные величины изучаемых показателей. Мы проанализировали состояние уровня сформированности знаний по здоровому образу жизни у детей одного из детских садов Свердловской области. Результаты нашего анализа показали, что у большинства детей первоначальный уровень сформированности здорового образа жизни находится на необходимом

и недостаточном уровне. Для того чтобы определить причины сложившегося положения, нами были разработаны вопросы для анкетирования воспитателей и родителей об источниках формирования представлений о физической культуре и здоровом образе жизни и условиях физического развития детей в детском образовательном учреждении и дома.

В ходе нашего исследования заполнили анкеты 35% родителей и 93% воспитателей и педагогов. Главная цель анкетирования состояла в том, чтобы выявить место физической культуры в жизни семьи и в дошкольном образовательном учреждении. В соответствии с этой целью ставились следующие задачи:

- изучить отношение родителей к физической культуре и воспитанию детей;
- выяснить оценку родителями здоровья, физического развития своего ребенка;
- изучить основные источники информирования родителей о физической культуре и здоровом образе жизни;
- определить причины, мешающие родителям активно заниматься физическим воспитанием детей.

Около трети родителей (30,7%) считают состояние здоровья своих детей хорошим, более половины (57,3%) – удовлетворительным и примерно десятая часть (12%) – слабым.

Значительная часть родителей признают положительное влияние дошкольного учреждения на здоровье (62%) и особенно на физическое развитие (87%) детей.

Отвечая на вопросы анкеты, треть родителей (34,3%) сообщили, что их дети гигиенические процедуры в домашних условиях выполняют «регулярно и охотно», более половины (54,7%) считают, что делают они это «регулярно, но неохотно (требуется напоминание и принуждение)». Десятая часть опрошенных (11%) признают нерегулярный характер таких процедур.

Согласно данным опроса родителей, делают дома утреннюю зарядку «регулярно и охотно» только 9,3% детей, выполняют ее «регулярно, но неохотно» – 8%, «нерегулярно» – 42,6%. Более трети (36,0%) зарядкой дома вообще не занимаются.

Учитывая результаты анализа ответов на вопросы анкет, мы провели определенную работу по коррективке сложившейся ситуации. Так, были проведены открытые занятия для родителей, собрания, индивидуальные беседы. Наряду с традиционными методами мы применили методику формирования здорового образа жизни при помощи компьютера. С этой целью мы разработали и внедрили обучающую программу по основам здорового образа жизни. При разработке электронной программы, в нашем случае для формирования у детей знания основ здорового образа жизни, мы применили проектный метод обучения. Суть метода заключается в том, что в процессе обучения основам здорового образа жизни дети создают некий проект, при работе над которым используют теоретические знания, полученные ранее или в процессе работы.

Всем известно, что теоретические знания необходимо закреплять практически. Для этого созданы условия на занятиях по физической культуре, в повседневной деятельности. Однако проектный метод предполагает большую степень практической работы над одной объемной задачей, более глубокое и основательное изучение *практической* области применения предмета, а также *реально* необходимой для этого теоретической базы.

Проектный метод предполагает следующую последовательность действий:

Сначала некоторое количество занятий посвящается преподаванию теоретического материала. Иначе говоря, детям дается в руки инструмент, при помощи которого они в дальнейшем смогут решить поставленную перед ними задачу. В процессе подачи теоретического материала следует уделять внимание формированию некой проблемы, задачи, которую они смогут разрешить при помощи полученных знаний. Поскольку, нельзя забывать о практическом применении изучаемого предмета.

Когда задача сформулирована, она предлагается ребенку или группе детей. Работа в группе предпочтительнее, так как в дальнейшей жизни практически во всех видах деятельности детям придется работать в коллективе, и полученный опыт работы в группе уже сам по себе полезен.

Группа, работающая над проектом, совместно с преподавателем планирует работу и приступает к ее выполнению. В процессе работы возникает потребность в дополнительной информации, которую учащиеся могут получить самостоятельно из книг, Интернета, от преподавателя, от других специалистов по предмету или из иных источников. Практика показывает, что знания, добытые самостоятельно и с хорошей мотивацией, наиболее прочны и эффективны.

Созданный в результате проект свидетельствует о глубине усвоения предмета учащимися. Дети, выполнившие некоторую «серьезную» работу от начала и до конца, получают хороший стимул для дальнейшей учебы и повышения самооценки. И, конечно, они видят, как полученные знания находят практическое применение, что делает процесс обучения значительно более эффективным. Усвоение теоретических сведений помогает сознательному отношению детей к физкультурным занятиям и стимулирует самостоятельное использование физических упражнений. Для этого надо с дошкольного возраста целенаправленно давать детям знания о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно и вредно для здоровья.

Необходимо научить детей гигиеническим навыкам, развивать у них знания о своем теле, умение контролировать свое физическое и психическое состояние и вести здоровый образ жизни. Каждому возрасту присущи свои особенности, поэтому недостаточно только конкретизировать теоретический материал. Сведения должны соответствовать уровню познавательных возможностей детей. В связи с этим теоретические сведения необходимо адаптировать к восприятию дошкольников; в этом может помочь компьютер, который позволяет в игровой форме преподнести материал детям.

С нашей точки зрения, формирование здорового образа жизни у старших дошкольников должно решать следующие задачи:

- ознакомление с доступными для детей этого возраста теоретическими сведениями из области физической культуры;
- формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями;
- создание предпосылок для правильной организации самостоятельной двигательной деятельности детей;
- обогащение словаря детей понятиями из области физической культуры.

Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ дошкольных учреждений:

- сформировать активную жизненную позицию;
- научить детей определять свое состояние и ощущения;
- сформировать представления о своем теле, организме;
- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- научить оказывать элементарную помощь при травмах;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников может осуществляться через формирование определенных навыков, привычек, что способствует росту сознательности, убежденности в необходимости бережного отношения к здоровью и рационализации образа жизни. Исходным моментом формирования здорового образа жизни

у детей старшего дошкольного возраста может быть ситуация формирования новых практических умений с постепенным включением задач на выяснение объективных оснований способов действия.

Новые практические умения – это те элементарные навыки, которыми ребенок должен обладать на последних этапах дошкольного обучения: соблюдение личной гигиены, умение обезопасить себя на занятиях по физической культуре, самостоятельно проводить утреннюю гимнастику и т. д. Но построить обучение надо таким образом, чтобы с самого начала у ребенка возникала задача теоретического анализа, выяснения объективных оснований, требующих освоения понятий. Исходя из этого может быть построен алгоритм формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста важнейшее значение имеют гигиеническое и физическое воспитание дошкольников, ежедневное закаливание, а также устранение чрезмерной регламентации отдельных компонентов режима. Это относится, прежде всего, к организации обучения. Педагогам следует помнить, что важнейший компонент образования в области здоровья – деятельность занимающихся. Разные виды занятий могут дополнять друг друга, причем на всех этапах развития ребенка виды деятельности должны изменяться. Так, в возрасте до трех лет основой такого воспитания должен стать обучающий подражательный характер игровой деятельности по выработке гигиенических навыков и потребностей в движении. Любопытные, эмоциональные дошкольники могут почерпнуть знания по основам здорового образа жизни через сюжетно-ролевые игры с использованием иллюстраций, загадок, сказок.

Дети запоминают и воспроизводят лишь то, что связано с их интересами, поэтому занятия должны быть конкретными, краткими и понятными. Освоение информации должно основываться на использовании народной мудрости в виде пословиц, поговорок, положительного семейного опыта и на двигательном самовыражении. Существенным элементом, позволяющим судить об уровне образованности в области здоровья, являются знания. В процессе их усвоения осознается сама суть проблем, связанных со здоровьем. Закрепление у детей знаний в области здорового образа жизни может осуществляться через формирование определенных навыков, привычек и опыта организации оздоровительной деятельности, что способствует росту сознательности, убежденности в необходимости бережного отношения к здоровью и рационализации образа жизни. Важными условиями эффективного воспитания положительного образа жизни являются целенаправленность, преемственность, эмоциональность, содержательность наряду с персонализацией знаний в области здоровья.

Анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, авторами каждой программы проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предполагают активность в работе не только педагогов, но и самих детей и их родителей. Существующие методические подходы к физическому воспитанию детей нуждаются в углублении знаний об эффективности используемых средств, в разработке разнообразных педагогических технологий, выраженных в конкретных методиках и программах и способствующих как общему оздоровлению организма ребенка и его морфофункциональному совершенствованию, так и формированию основ физической культуры личности.

Обобщая вышесказанное, отметим, что здоровый образ жизни выступает фундаментальным звеном в цепи преобразований личности в процессе биологического и социального развития. Особое внимание следует обратить на то, что рассмотрение здоровья как определенной характеристики личности затруднено спецификой данного феномена. Являясь сугубо индивидуальным и динамичным показателем, оно не дает возможности объективно

представить его структуру, компоненты и составляющие статично. На основе этого делаем вывод, что сохранение и укрепление здоровья должны реализовываться посредством формирования здорового образа жизни, который выступает индивидуальной характеристикой личности.

Для формирования у детей основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни нами была разработана компьютерная обучающая программа. Отметим основные аспекты, которые следует учитывать при анализе компьютерной обучающей программы и ее применении:

- *психологический* – как повлияет данная программа на мотивацию учения, на отношение к предмету, повысит, или снизит интерес к нему, не возникнет ли у занимающихся неверие в свои силы из-за трудных, непонятно сформулированных или нетрадиционных требований, предъявляемых компьютером;

- *педагогический* – насколько программа отвечает общей направленности образовательного курса и способствует выработке у занимающихся правильных представлений об окружающем мире;

- *методический* – способствует ли программа лучшему усвоению материала, оправдан ли выбор предлагаемых ребенку заданий, правильно ли методически подается материал;

- *организационный* – рационально ли спланированы занятия с применением компьютера и информационных компьютерных технологий, достаточно ли занимающимся предоставляется машинного времени для выполнения самостоятельных работ.

Внедрение компьютера в процесс физического воспитания дошкольного образовательного учреждения позволило установить, что использование информационных технологий обучения способствует:

- формированию интереса к обучению и повышению познавательной активности занимающихся;

- целостному восприятию физического воспитания как системы здорового образа жизни;

- углубленному изучению некоторых вопросов общеобразовательных и специальных дисциплин и их интеграции в физическом воспитании;

- формированию двигательных умений (тонкая моторика рук);

- оздоровлению детей и профилактике различных патологических состояний.

Успешное внедрение информационных технологий в образовательный процесс невозможно без заинтересованности в этом администрации детского образовательного учреждения и требует сотрудничества с различными специалистами-педагогами. Особенно велика доля знаний, навыков и умений, приобретенных через каналы повседневной жизни в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент представлений и понятий, который обеспечивает дальнейшее развитие ребенка, и ошибки, допущенные на этом этапе обучения, негативно скажутся на дальнейшем развитии. В период дошкольного детства формируются способности к начальным формам абстракции, обобщения, умозаключения. К пяти годам ребенок способен не только фиксировать, но и понимать факты, устанавливать некоторые обобщения, овладевать несложными по содержанию научными знаниями (Л. В. Выготский).

Считается, что умственное развитие дошкольника проходит более интенсивно, если дети усваивают не отдельные разрозненные сведения, а известную систему элементарных знаний, отражающую простые, но существенные связи и зависимости, характерные для той или иной деятельности (К. Д. Ушинский). Установлено, что такое усвоение знаний возможно, как в взаимодействии со взрослыми, в играх со сверстниками, так и в процессе обучения и образования. При рассмотрении проблемы формирования здорового стиля жизни у дошкольников надо указать также, что для достижения положительного результата в реше-

нии этой проблемы необходимо основываться в воспитательно-образовательной деятельности на витагенный (жизненный) опыт ребенка. Опыт каждого человека в целом неповторим и не воспроизводим, он никогда и никем не может быть заменен. В витагенном опыте запечатлен уникальный процесс развития каждой личности. Витагенный опыт – это, прежде всего, результат осмысливания окружающей действительности, но он также тесно связан эмоциями и чувствами человека. С одной стороны, витагенный опыт выступает как анализ пережитого, а с другой стороны, – как средство прогнозирования и достижения желаемого будущего. Опора на витагенный опыт есть главный путь превращения имеющихся знаний в фактор, преобразующий действительность в ценность, в способ актуализации знаний в образовательном и жизненном пространстве (А. С. Белкин, Д. В. Качалов).

Сегодня в теории и практике педагогики разработано значительное количество различных обучающих технологий: проблемное обучение, развивающее обучение игровые технологии и т. п. – направленных на активизацию познавательной деятельности учащихся, организацию их самостоятельной работы. Но технологии, использующие витагенный опыт детей в качестве средства формирования здорового стиля жизни, разработаны недостаточно. В дошкольном возрасте, процесс усвоения опыта есть процесс объективный, обусловленный всей совокупностью внешних воздействий, образом жизни детей в данной общественной среде. Полученные в ходе исследования результаты дали нам возможность выделить основные компоненты витагенного опыта дошкольников и их критерии:

- компонент знаний (общая осведомленность);
- умственных умений (анализ, сравнение);
- практических умений (прогнозирование, ориентировка в пространстве).

Выделенные критерии позволяют судить о наличии у личности выделенных компонентов. В практике работы дошкольных образовательных организаций имеется определенный опыт по формированию высокого уровня витагенного опыта, но существуют и недостатки в планировании и организации этой работы. Нами были изучены каналы, с помощью которых ребенок может получить нужную информацию в области физической культуры и здорового образа жизни (табл. 1).

№ п/п	Выявленные каналы	% детей использующий данный канал
1	Поисковые пробы	25
2	Научение взрослого:	
	- в процессе соучастия в деятельности;	5
	- с осознанием воспроизводящей действительности, без участия взрослых;	3
	- в ходе общения.	6
3	Самостоятельные наблюдения	9
4	Подражание родителям	12
5	Обучение на занятиях в детском саду	20
6	Взаимообучение	10
7	Телевидение и другие каналы СМИ	10

Таблица 1.

Каналы, по которым дошкольник приобретает жизненный опыт

Как показало наше исследование, больший процент детей (75%) приобрели свой опыт через активные каналы, а остальные получили через пассивные каналы.

Необходим поиск наиболее активных методов воздействия на детей, с целью приобретения ими витагенного опыта в области физической культуры и здорового образа жизни. С тем, чтобы в последствии выработать у детей здоровый стиль жизни.

Надо создавать условия для формирования единых установок, педагогических позиций, требований детского сада и семьи к созданию предпосылок к ведению здорового стиля жизни детей, используя их жизненный опыт. Особое внимание уделялось индивидуальной работе с родителями.

Дидактическое обучение включает в себя цикл занятий, которые проводились один раз в неделю. Их содержание направлено на систематическую, углубленную работу по расширению витагенного опыта и обучение использования его в решении определенных жизненных ситуациях.

При проведении работы *вне организованного обучения* мы привлекли к работе родителей, которые следили за соблюдением здорового стиля жизни в повседневной жизни. Параллельно с организацией и обогащением опыта дети получали знания с помощью дополнительных источников (нами была разработана обучающая компьютерная программа, которая состояла из двух разделов – обучающего и контролирующего).

Особое внимание обращалось на детей с недостаточным уровнем витагенного опыта. Этих детей мы объединяли в группы с более подготовленными детьми, при этом происходило взаимообучение. Дети контрольной группы занимались по программе детского дошкольного учреждения (программа «Радуга»).

Мы разработали технологию использования витагенного опыта как средства формирования здорового стиля жизни у детей. Данная технология представлена в рис.1.

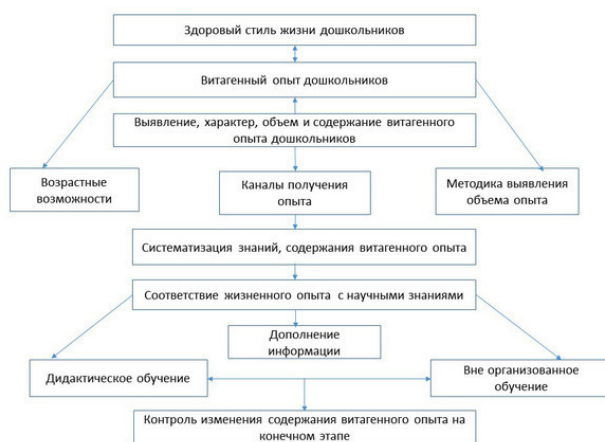


Рис. 1. Технология использования витагенного опыта в процессе формирования здорового стиля жизни у дошкольников

Результаты итогово-диагностического этапа представлены в табл. 2.

Уровни сформированности	Количество детей на разных уровнях сформированности витагенного опыта			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начальная диагностика	Итоговая диагностика	Начальная диагностика	Итоговая диагностика
Достаточный	17,0	53,0	23,1	28,0
Необходимый	61,0	44,0	55,1	56,1
Недостаточный	22,0	3,0	21,8	15,9

Таблица 2.

Результаты сформированности витагенного опыта дошкольников (в%)

Разработанная нами технология позволяет более эффективно формировать знания и умения в области физической культуры и здорового образа жизни, что в свою очередь предполагает выработку здорового стиля жизни у дошкольников.

Специалистам физического воспитания, работающим с детьми дошкольного возраста необходимо позволять детям приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно! Ребенок признает только свой опыт, который пережил самолично. Ваша собственная опытность нередко оказывается лишней ценностью для детей. Дайте им возможность накопить собственный опыт, даже если это связано с известным риском. Чрезмерно оберегаемые дети, «застрахованные» от любой опасности, часто становятся социальными инвалидами.

Глава 3. Возможности использования компьютера в процессе физического воспитания детей

Актуальность использования информационных компьютерных технологий (ИКТ) обусловлена социальной потребностью в повышении качества физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, практической потребностью в использовании современных компьютерных программ и здоровьесберегающих компьютерных технологий.

Приобщение к информационной культуре – это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению.

Занятия детей с компьютером включают четыре взаимосвязанных компонента:

Активное познание детьми окружающего мира.

Позапное усвоение все усложняющихся игровых способов и средств решения игровых задач.

Возможность изменения предметно-знаковой среды на экране монитора.

Активное общение ребенка со взрослыми и другими детьми.

Компьютер значительно расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа-технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа-программы, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

При условии систематического использования электронных обучающих мультимедиа-программ в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения и педагогическими инновациями значительно повышается эффективность обучения детей с разноуровневой подготовкой. При этом происходит качественное улучшение результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

Развитие электронных средств мультимедиа открывает для сферы обучения принципиально новые дидактические возможности. Так, системы интерактивной графики и анимации позволяют в процессе анализа изображений управлять их содержанием, формой, размерами, цветом и другими параметрами для достижения наибольшей наглядности. Эти и ряд других возможностей слабо еще осознаны педагогами, в том числе и разработчиками электронных технологий обучения, что не позволяет в полной мере использовать учебный потенциал мультимедиа. Дело в том, что применение мультимедиа в электронном обучении не только увеличивает скорость передачи информации учащимся и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств, как интуиция, образное мышление. Мультимедиа-продукт может содержать не меньше информации, чем большой музей или библиотека. И раз он доступен всем, он должен быть организован так, чтобы в нем мог разобраться и человек, не имеющий специального образования.

Физическое воспитание детей, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом воспитании дошкольников, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения.

Отечественные и зарубежные исследования использования компьютера в образовательных учреждениях убедительно доказывают не только возможность и целесообразность этого, но и особую роль компьютера в развитии интеллекта и в целом личности ребенка. Необходимо отметить, что компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений и навыков. Перед исследователями, практиками и учеными сама жизнь поставила несколько задач:

первоначально ввести компьютеры уже в детские сады;

создать модели применения компьютера для воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста;

изучить влияние компьютера на поведение, познавательное развитие детей, а также возможности применения компьютера для коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом и психическом развитии.

Чтобы быть эффективными, процессы обучения и воспитания должны быть эмоциональными, позитивными и комфортными. Применение ИКТ снимает у ребенка страх самовыражения, стимулирует творческую активность, освобождает от физиологических ограничений: ребенок, не умеющий рисовать, может заниматься дизайном и графикой с применением графических редакторов; ребенок, переживающий страх проверки знаний, тестируется доброжелательной компьютерной программой и т. д.

То, о чем мечтал творец «золотого правила дидактики» Я. А. Коменский, то, что как прописные истины провозглашалось в учебниках по педагогике, но далеко не всегда реализовывалось, при помощи информационных и коммуникационных технологий стало реальностью. Познание, вооруженное эффективными инструментами, не ограниченное возможностями коммуникации или психосоматики человека, становится эмоционально привлекательным для личности, обретает более высокие параметры ценностной значимости.

Компьютер значительно расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа-технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды.

Компьютер, обладая огромным потенциалом игровых и обучающих возможностей, оказывает значительное воздействие на ребенка, но, как и любая техника, он не самоцелен, и только во взаимодействии педагога (воспитателя), ребенка и компьютера можно достичь положительного результата. То, какие цели ставит перед собой педагог (воспитатель), какими путями добивается их решения, определяет характер и силу воздействия, которое оказывает компьютер на ребенка.

И если сегодня уже абсолютно обоснованно можно говорить о допустимости использования компьютера в работе с детьми дошкольного возраста, то теоретические, дидактические и методические аспекты подобной работы еще требуют всестороннего и глубокого изучения.

В связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия организма ребенка и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости:

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех и др.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.

Воздействие электромагнитного излучения монитора

Утомление глаз, нагрузка на зрение.

Перегрузка суставов кистей.

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться. При работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. Изменения отмечаются в разных органах и системах организма, но в первую очередь страдают зрение и нервная система. Наряду с перечисленными явлениями многие испытывают значительный мышечный дискомфорт.

Симптомы его различны: боли в мышцах, скованность, чувство утомления, тремор, судороги. Страдают мышцы всего тела, но главным образом мышцы верхнего плечевого пояса.

Очень важный и малоизученный аспект контактов ребенка с компьютером – психологический. Нельзя забывать, что компьютер создан взрослыми людьми. Ребенок, неокрепший и неопытный, окунается во взрослый, часто враждебный и непонятный мир. Любые несоответствия в этом плане могут привести к нежелательным психологическим воздействиям.

Для ребенка 5—6 лет, если он абсолютно здоров, т.е. относится по состоянию здоровья к 1-й группе здоровья максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 15 мин. Однако не все дети дошкольного возраста абсолютно здоровы, многие из них имеют те или иные отклонения от нормы, или даже хронические заболевания. Для всех детей 5 лет и для детей 6 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья, время работы лучше сократить до 10 мин; для ребят постарше время работы не более получаса. Для детей, относящихся к группе риска по состоянию зрения, время, проведенное у компьютера, следует дозировать индивидуально. При этом периодичность занятий с одним ребенком должна быть не более двух раз в неделю.

Наиболее ценными в учебном процессе оказываются программные средства без однозначной логики действий, жестких предписаний, средства, предоставляющие ребенку свободу выбора того или иного способа изучения материала, рационального уровня сложности, самостоятельного определения формы помощи при возникновении затруднений.

В ряде исследований (А. В. Кенеман, Н. Р. Козленко, Г. П. Лескова, А. Ц. Пуни, Л. А. Шураковская и др.) отмечается важность решения образовательных задач в процессе физического воспитания, указывается, что активная работа мысли на занятиях по физической культуре способствует быстрому усвоению детьми изучаемого материала, а знания и навыки становятся более прочными и стойкими. Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития их моторики. В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру рук, моторику детей.

Ученые отмечают, что чем больше мы делаем мелких и сложных движений пальцами, тем больше участков мозга включается в работу. Как и руки, очень большое представительство в коре головного мозга имеют и глаза. Чем внимательнее мы всматриваемся в то, над чем работаем, тем больше пользы нашему мозгу. Вот почему так важно формирование моторной

координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов, что с успехом достигается на занятиях детей на компьютерах.

Общение с компьютером вызывает у детей живой интерес, сначала как игровая деятельность, а затем и как учебная. Интерес лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание, и именно эти качества обеспечивают психологическую готовность ребенка к обучению в школе.

На занятиях детей на компьютерах формируется тончайшая координация движений глаз и руки; это содействует становлению произвольного распределенного внимания. Сами операции управления компьютером достаточно сложны и для взрослого, но если они уже сформировались в детстве, то в дальнейшем можно без затруднений овладеть еще более сложными.

Компьютер не только помогает развить интеллектуальные способности ребенка, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, сосредоточенность, усидчивость, целеустремленность, а также приобщает ребенка к активному сопереживанию посредством помощи героям игр, обогащая тем самым спектр его отношений к окружающему миру.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.