

# Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста

- ГБОУ СОШ № 484 имени дважды Героя Советского Союза В. И. Попкова
- Инструктор по физической культуре Антонова А.А.

**Физическая культура является одной из сфер социальной деятельности , направленной на укрепление здоровья и развития физических способностей человека**





Детский возраст – время интенсивного роста и формирования человека, развития функций всех систем организма, становления личности ребенка.

В этом возрасте физическая культура оказывает положительное влияние на организм, гармонично развивая, воспитывая и оздоравливая его.

Правильное физическое воспитание дошкольников является фундаментом общего развития ребенка, закладывает основы здорового образа жизни.



## ● Цели

- Целью образования дошкольников в области физического воспитания является формирование здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желания заниматься физическими упражнениями.

## ● Задачи

- Определяются общей целью с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

# Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

1. **Физические упражнения** (гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм)
2. **Оздоровительные силы природы** (солнце, воздух, вода)
3. **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна, питания, гигиена помещений и одежды)



# Методы физического воспитания детей дошкольного возраста



# Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста

1. Физкультурные занятия
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня :
  - утренняя гимнастика
  - физкультминутки
  - физические упражнения и подвижные игры между занятиями и на прогулке
  - упражнения после дневного сна
3. Физкультурно-массовые мероприятия :
  - физкультурные досуги
  - физкультурные праздники
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей
5. Индивидуальные занятия

# Плавание – эффективное средство оздоровления, физического развития и закаливания детей дошкольного возраста.

Плавание, игры и физические упражнения в воде способствуют общему оздоровлению организма, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Развиваются координация и ритмичность движений, необходимых для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Систематические занятия плаванием облегчают и ускоряют приспособление организма к специфическим условиям водной среды, позволяют снизить заболеваемость ОРЗ и детскими инфекциями.



**Плавание** - это не только вид спорта, это жизненно важный навык , необходимый человеку в разнообразных ситуациях. Если ребенка с раннего возраста научить плавать , то его жизнь будет ограждена от возможной беды.



**Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение: они способствуют развитию таких качеств , как смелость, решительность, дисциплинированность; вырабатывается умение действовать в коллективе; воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.**



**Движение –**  
фундамент настоящего  
и будущего здоровья  
детей, их гармоничного  
физического развития,  
важнейшее условие и  
средство  
формирования его  
психики, способностей,  
жизненной активности.  
**Физическая культура –**  
основа физического,  
умственного,  
нравственного,  
эстетического и  
трудового воспитания  
дошкольников.



# Спасибо за внимание!

