

# Физическое воспитание детей ДОШКОЛЬНИКОВ



# Физическое воспитание -

Это организованный процесс, направленный на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка.

## Основные понятия.

- + **Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания(рост, вес).**
- + **Физическое совершенство – это высокий уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности.**
- + **Физическая подготовленность – это высокий уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств.**
- + **Физическое образование – это овладение специальными знаниями, двигательными умениями, навыками.**
- + **Физические упражнения – это движения, двигательные действия, отобранные в качестве средств физического воспитания, позволяющие решать задачи в физическом воспитании.**
- + **Физическая культура – это часть общей культуры общества, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического воспитания, стремления человека к оздоровлению путем физических упражнений.**

# **Цель** физического воспитания –это сохранение и укрепление здоровья ребенка.

**Виды работ по физической культуре.**

**-Физкультурные занятия**

**- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня(утренняя гимнастика, физкультминутка. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке).**

**- Активный отдых(физкультурные досуги, праздники, дни здоровья).**

**- Самостоятельная двигательная деятельность детей.**

# Виды работ по физической культуре

## **Гимнастика**

- Основные движения
- Обще-развивающие упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

## **Игры**

- Подвижные игры(сюжетные,бессюжетные)
- Спортивные(хоккей,футбол,баскетбол,городки)

## **Спортивные упражнения**

## **В тёплое время года**

- Плавание
- Езда на велосипеде, самокате

## **Зимой**

- Ходьба на лыжах**
- Катание на санках,коньках**

## **Простой туризм**

- Пеший
- Лыжный
- Прогулки на велосипеде

## **Задачи физического воспитания**

### **Оздоровительные**

Охрана и укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование и повышение работоспособности организма ребёнка, закаливание.

### **Воспитательные**

Формирование нравственно-волевых качеств, объективной самооценки, доброжелательных взаимоотношений, выработка полезных привычек(к опрятности, чистоте, ежедневной физкультуре)

### **Образовательные**

Обучение основным движениям(ходьба, прыжки, плавание, лазание, метание предметов);Формирование двигательных качеств(ловкость, выносливости, силы, координации движений);формирование знаний о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни; формирование у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью; формирование интереса к двигательной деятельности; элементам спорта; достижениям спортсменов в разных видах спорта; формирование самоконтроля при выполнении физических упражнений и использовании оборудования, тренажеров, пособий по развитию движений.

## **Методы физического воспитания**

### **Наглядный**

- Рассматривание картин и иллюстраций
- Показ физических упражнений.

### **Словесный**

- Беседа
- Анализ физических и нравственных качеств

### **Практический**

- Упражнения
- Экспериментирование
- Создание проблемных ситуаций
- Игра

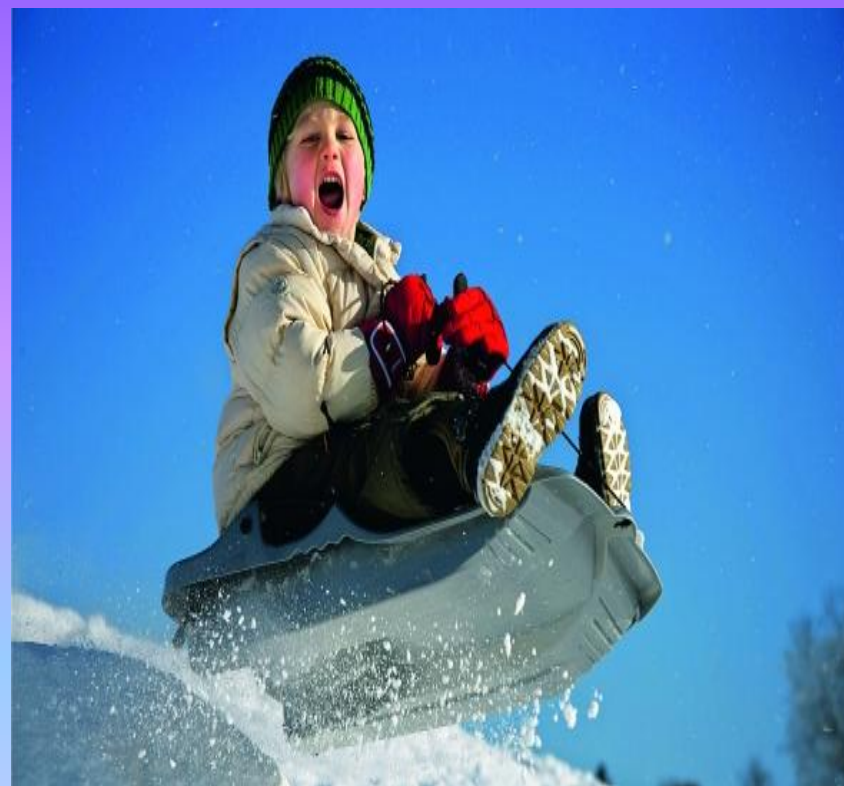
# Оздоровительные задачи

- Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.  
В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка.  
Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

- Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:
- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.
- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.



**Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.**



**Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.**





Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.



Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе — деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.































































Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе — деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года. У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.