

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

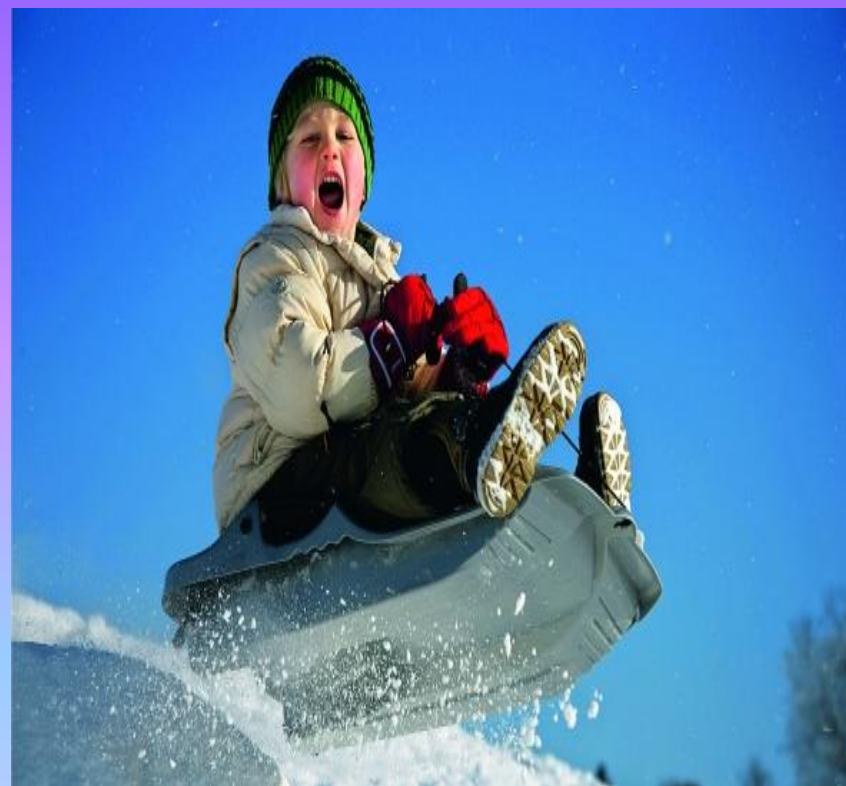
- Упражнения
- Экспериментирование
- Создание проблемных ситуаций
- Игра

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.