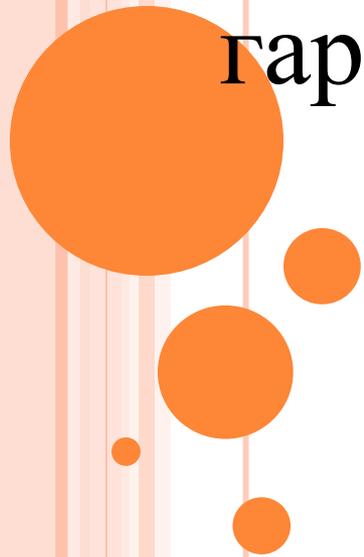


ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



Целью физического воспитания
является воспитание здорового,
жизнерадостного, жизнестойкого,
физически совершенного,
гармонически развитого ребенка



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Оздоровительные
задачи

Образовательные
задачи

Воспитательные
задачи

и, развивать
умения
самостоятель
но
заниматься
этим
упражнениям
и в детском
учреждении

задачи:
привести
формы
наиболее
простые со
своими
сверстникам
навыки
и в летних
вспомогат

более
младших
и дошколь
возраст.
выявляет
правила
формы
навыки,
упражнения

иници

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



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

предполагают формирование
двигательных умений и навыков;
развитие психофизических качеств
(быстроты, силы, гибкости,
выносливости, глазомера,
ловкости); развитие двигательных
способностей (функции
равновесия, координации
движений)



В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНОК:

- ❖ Приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- ❖ Осознает свои двигательные действия;
- ❖ Усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений;
- ❖ Узнает название предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ❖ Ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.



ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Потребность в ежедневных физических упражнениях;
- Умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- Самостоятельность, творчество, инициативность;
- Самоорганизация, взаимопомощь.



Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве.

Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.



СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания и сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, инвентаря и др.) являются своеобразным средством физического воспитания.



Естественные силы природы (солнце, воздух и вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм.



Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.



КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, спортивные и подвижные игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы.



Гимнастика в детском саду представлена строевыми, общеразвивающими упражнениями, а также основными видами упражнений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).



Особенности гимнастики: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и различные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки физической нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, физкультурных снарядов, инвентаря; применение музыкального сопровождения. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее для решения разнообразных задач на занятиях с людьми всех возрастов, с разным состоянием здоровья, с различной физической подготовленностью.



▣ **Подвижные игры** — это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре представляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т. д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать ее в разных возрастных группах.



Спорт предусматривает систематические занятия, направленные на достижение наивысших результатов, участие в соревнованиях.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

С детьми дошкольного возраста используются лишь различные спортивные упражнения (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание и др.). Формируя основы техники этих наиболее доступных спортивных упражнений, решают главные задачи физического воспитания детей с учетом их возрастных особенностей.



▣ Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного возраста организуются прогулки с использованием различных способов передвижения (пешком, на лыжах, велосипеде и др.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.).



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и т. д.

Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества.



Таким образом, возникновению физических упражнений способствовали трудовые процессы, охота, религиозные обряды, инициации и многие другие события и процессы, происходящие в обществе.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленное на его дальнейшее физическое развитие.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физическое упражнение является чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма



Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет два значения.

1. Им определены виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания,
2. А также процесс неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами.



К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям по которым оно происходит.



СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

ФУ активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.



ТЕХНИКА ФУ

Это способ выполнения движений, с помощью которого решается двигательная задача.

техника ФУ совершенствуется под воздействием систематических тренировок.

критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи.



Основа техники – главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – наиболее важная и решающая часть данного движения.

Детали техники – второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники.



ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Исходное положение — выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

Траектория движения — путь движущейся части тела или предмета.

В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.



ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденное его телом или частью, к затраченному на это время

В процессе физического воспитания ребенку необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость, увеличивать или замедлять ее.



РИТМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Ритм – одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными.



КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ

Точность движения – это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем выше перечисленным характеристикам.

Экономные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Энергичные движения – движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.



Плавные движения – движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движения.

Выразительность движения – выражение психического состояния ребенка через выполнения упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, эксперессии.





Образовательная область

«Физическое развитие»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФГОС

Образовательная область «Физическое развитие»

по задачам и содержанию может интегрироваться
со всеми областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.



Каждая образовательная область направлена на развитие детской деятельности и основана на ней

«Физическое развитие»:

- **двигательная деятельность,**
 - **игровая деятельность,**
 - **трудовая деятельность,**
 - **познавательно-исследовательская деятельность**
 - **коммуникативная деятельность**
 - **восприятия художественной литературы как особого вида детской деятельности**
 - **продуктивная деятельность**
 - **музыкально - художественная деятельность**
- 

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ЧЕТЫРЁХ ОО ДОЛЖНО БЫТЬ НАПРАВЛЕНО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА В СЛЕДУЮЩИХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх;
- игровой (сюжетной игры, в том числе сюжетно-ролевой, режиссёрской и игры с правилами);
- коммуникативной (конструктивного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, устной речью как основным средством общения);
- познавательно-исследовательской (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- восприятия художественной литературы и фольклора;
- элементарной трудовой деятельности (самообслуживания, бытового труда, труда в природе);
- конструирования из различных материалов (строительного материала, конструкторов, модулей, бумаги, природного материала и т.д.);
- изобразительной (рисования, лепки, аппликации);
- музыкальной (пения, музыкально-ритмических движений, игры на детских музыкальных инструментах).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также

с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).



- Развитие основных движений детей, обогащение двигательного опыта;
- Сохранение и укрепления здоровья детей;
- Развитие произвольности и саморегуляции;
- Развитие двигательного творчества детей, их активности и самостоятельности;
- Развитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.



ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:

Двигательная деятельность

Игровая беседа с элементами движений
Подвижные игры с правилами
Подвижные дидактические игры
физические и игровые упражнения
Соревнования, полоролевые игры, физическая культура, физкультминутки

Игровая деятельность

Сюжетно - ролевые игры
Игры с правилами
Дидактические игры
Театрализованные игры
Пальчиковый театр
Настольный театр

Трудовая деятельность

Дежурство
Трудовые поручения
Совместная деятельность по уходу за ...

Коммуникативная деятельность

Беседа. Ситуативный разговор. Речевая ситуация
Составление и отгадывание загадок
Сюжетные игры, игры с правилами

Познавательная исследовательская деятельность
Наблюдение
Экскурсия
Решение проблемных ситуаций
Экспериментирование
Коллекционирование
Моделирование
Реализация проекта
Сюжетные игры, игры с правилами

Восприятие художественной культуры
Чтение
Обсуждение
Разучивание
Ситуативный разговор с детьми

Продуктивная деятельность
Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества
Реализация проектов

Музыкально – художественная деятельность
Слушание и исполнение музыкальных произведений
Музыкально-дидактические игры

Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни



Задачи

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

Принципы физического развития

Дидактические

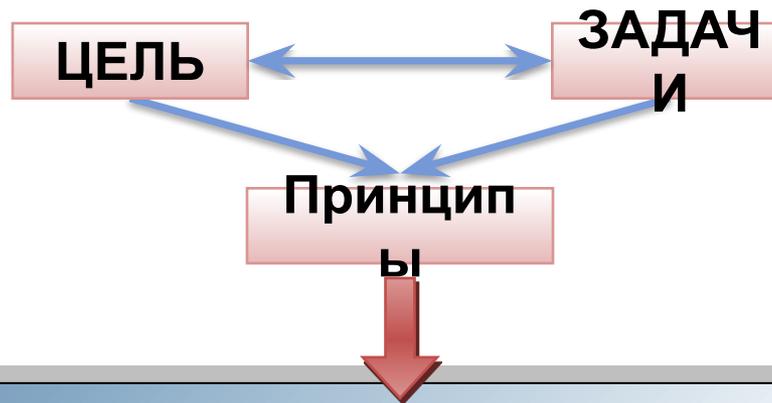
- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность

Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания



Методы физического развития

Наглядный

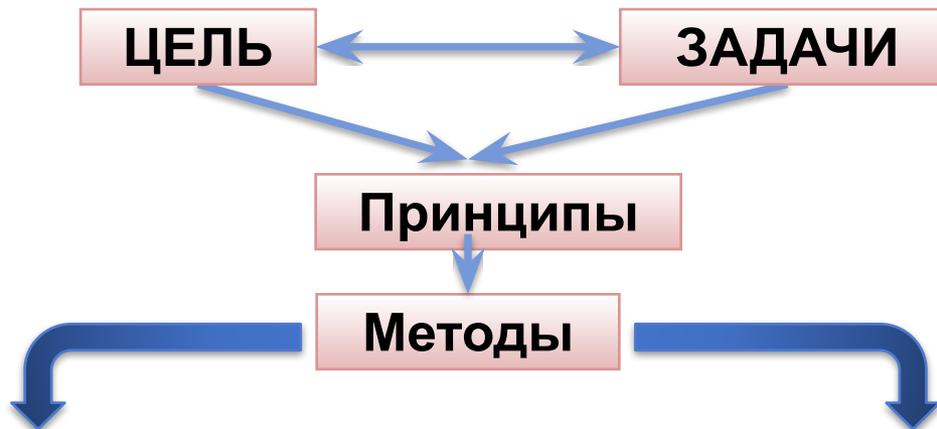
- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме



Средства физического развития

Двигательная активность, занятия физкультурой

Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)

Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формы физического развития

Физкультурные занятия

Занятия по плаванию

Закаливающие процедуры

Утренняя гимнастика

Подвижные игры

Корректирующая гимнастика

Физкультминутки

Гимнастика пробуждения

ЛФК

Физкультурные упражнения на прогулке

Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования

Ритмика

Кружки, секции

Музыкальные занятия

Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

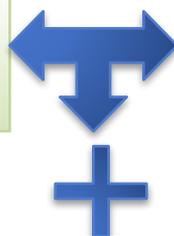
Медико-профилактические

- ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников
- ✓ организация и контроль питания детей
- ✓ физического развития дошкольников
- ✓ закаливание
- ✓ организация профилактических мероприятий
- ✓ организация обеспечения требований СанПиНов
- ✓ организация здоровьесберегающей среды

Физкультурно-оздоровительные

- ✓ развитие физических качеств, двигательной активности
- ✓ становление физической культуры детей
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ массаж и самомассаж
- ✓ профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Медико-профилактические
здоровьесберегающие технологии



Физкультурно-оздоровительные
здоровьесберегающие технологии

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

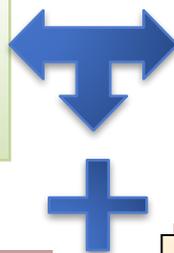
Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития

Медико-профилактические
здоровьесберегающие
технологии

**Физкультурно-
оздоровительные**
здоровьесберегающие технологии



**Психологическая
безопасность**

**Оздоровительная
направленность
воспитательно -
образовательного
процесса**



Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- стретчинг
- ритмопластика
- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- различные гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурные занятия
- проблемно-игровые занятия
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж
- биологическая обратная связь (БОС)

Коррекционные технологии

- арттерапия
- технологии музыкального воздействия
- сказкотерапия
- цветотерапия
- психогимнастика
- фонетическая ритмика



Спасибо за внимание!

