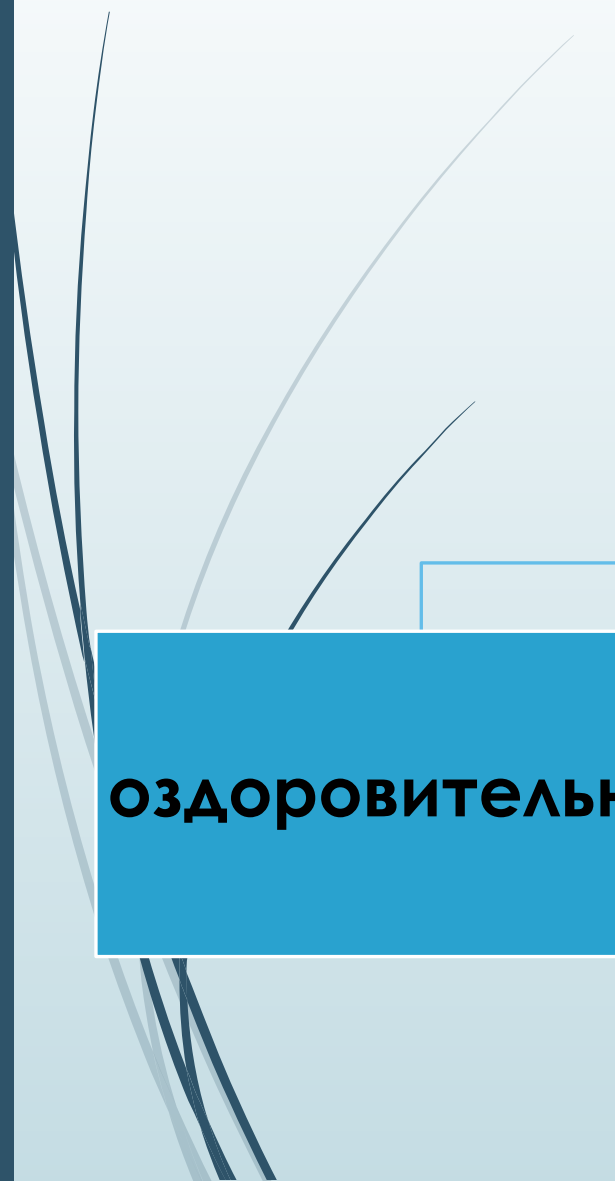


Цели физического воспитания

- Целью физического воспитания ребёнка **раннего возраста** является *содействие его биологическому развитию и создание условий для формирования элементарных движений.*
- Целью физического воспитания ребёнка **младшего и старшего дошкольного возраста** является *формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия.*



Задачи физического воспитания дошкольников

```
graph TD; A[Задачи физического воспитания дошкольников] --> B[оздоровительные]; A --> C[образовательные]; A --> D[воспитательные]
```

оздоровительные

образовательные

воспитательные

Задачи физического воспитания дошкольников

Задачи

Оздоровительные

Реализация

Укрепление здоровья, содействие развитию органов и систем организма, закаливание

Улучшение работоспособности, противостояние утомлению

Формирование гармоничного телосложения

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

Повышение функциональных возможностей организма

Задачи

Реализация

Образовательные

Овладение основными движениями и физическими упражнениями спортивного характера

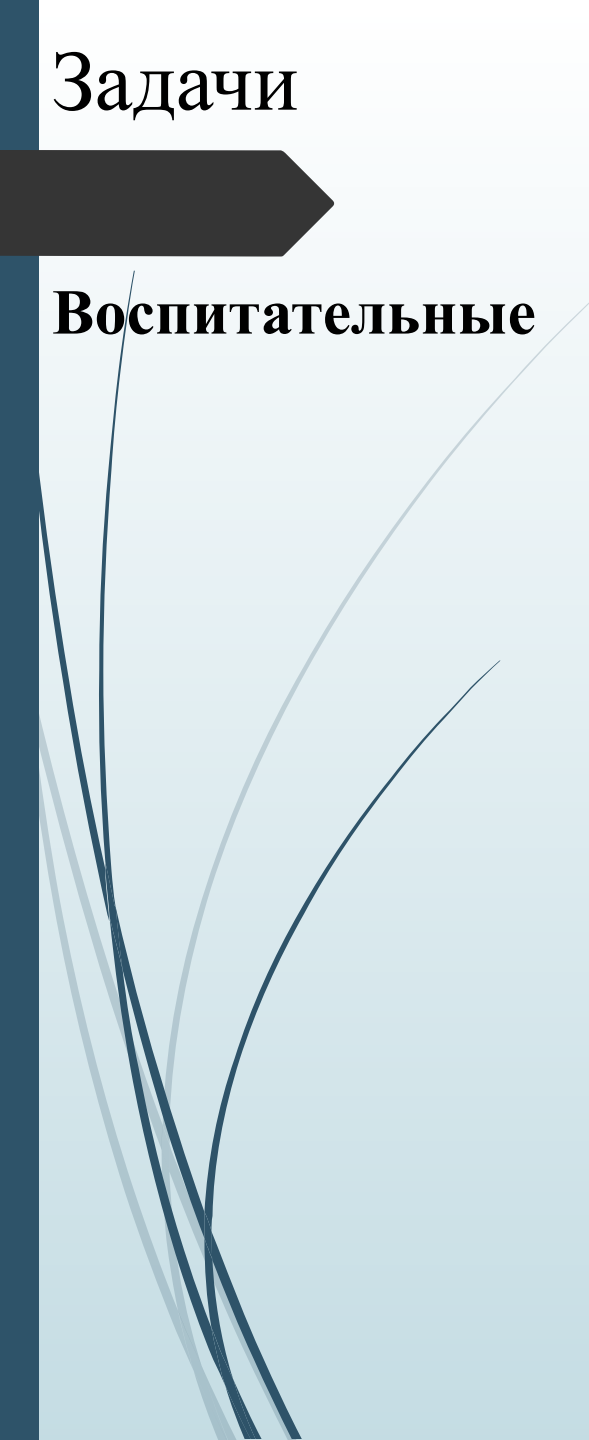
Овладение элементарными знаниями об организме человека

Усвоение элементарных знаний о физической культуре и спорте

Развитие психофизических качеств (ловкость, гибкость, сила и т.д.)

Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)

Задачи



Воспитательные

Реализация

Осуществление связи с трудовым, нравственным, эстетическим и умственным воспитанием

Воспитание морально – нравственных качеств личности

Воспитание личностных качеств: воля, трудолюбие, целеустремлённость, решительность

Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Принцип систематичности
2. Принцип осознанности и активности
3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4. Принцип фасцинации
5. Принцип синкретичности
6. Принцип творческой направленности

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Классификация
методов Ф.В.

Общепедагогические

словесные

наглядные

Практические ФВ

игровой

соревнов
ательный

строго
регламе
нтирован
ного
упражне
ния



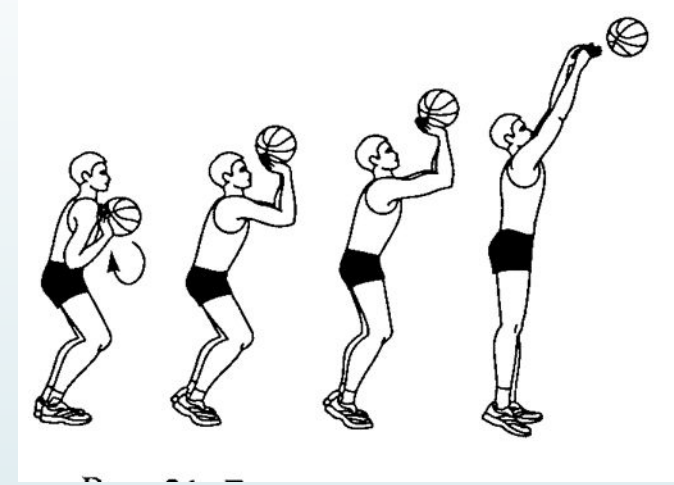
Словесные методы

- Введение условных названий упражнений
- Ведение счёта
- Распоряжения, команды, указания
- Дидактический рассказ
- Описание
- Объяснение
- Беседа
- Комментарии и замечания

Наглядные методы

□ Методы двигательной наглядности

- Направленная помощь при выполнении упражнения
- Выполнение упражнений в замедленном темпе
- Фиксация положений тела и его частей



□ Методы слуховой наглядности

- музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и т.д.

□ Методы зрительной наглядности

- Демонстрация наглядных пособий и применение различных технических средств обеспечения наглядности
- Применение различных ориентиров
- Показ упражнения



□ Требования к показу:

- качество показа;
- удобное расположение занимающихся для просмотра;
- в замедленном темпе;
- с фиксацией в отдельных точках;
- в сочетании с рассказом о технике (если необходимо)



Практические методы (специфические методы ФВ)

□ Метод строго регламентированного упражнения (основной метод)

Условия реализации:

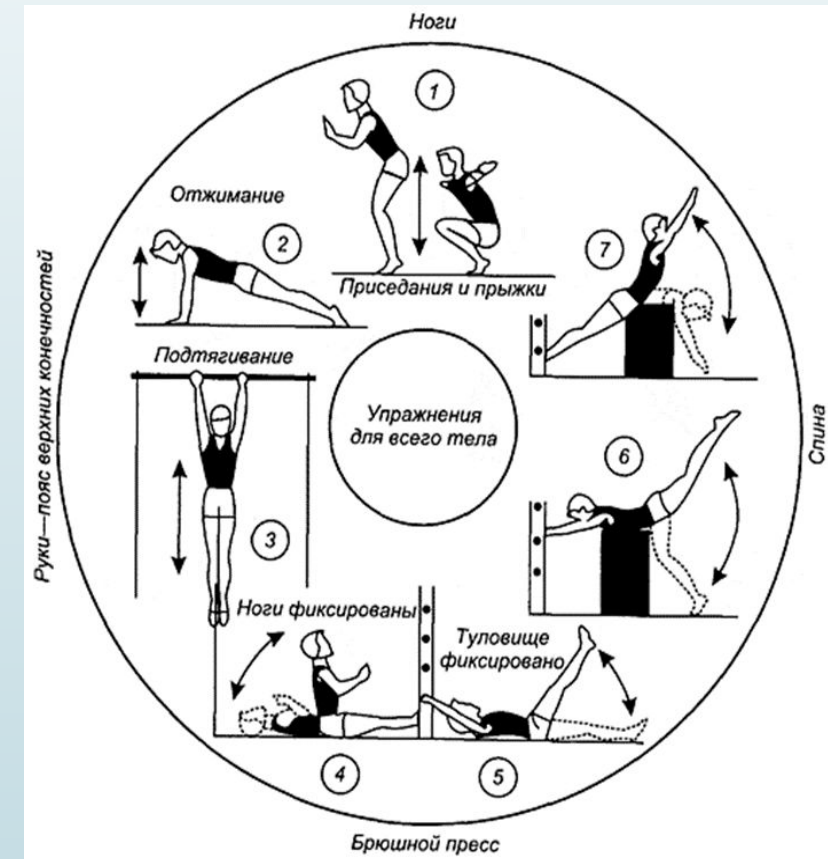
1. наличие твердо предписанной программы движений
2. точное нормирование нагрузки
3. точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки
4. создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка

1. методы обучения двигательным действиям

- целостный,
- расчлененный

2. методы развития физических качеств

- методы стандартного упражнения
- методы переменного упражнения
- круговой метод





□ Игровой метод

организация деятельности занимающихся на основе правил и условий игры (не применяется на начальных этапах обучения упражнениям)

□ Соревновательный метод

Условия реализации:

1. достаточное овладение детьми движениями;
2. строгое соблюдение принципа постепенности
3. учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка

Методы и приемы обучения в физическом воспитании детей

Методы обучения

Наглядный. Создает зрительное, слуховое, тактильное представление о движении, обеспечивает яркость восприятия движения

Словесный. Помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения

Практический. Закрепляет на практике, создает мышечное представление о движении, «мышечное чувство»

Приемы обучения

показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); музыкальное сопровождение; непосредственная помощь воспитателя

объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; словесная инструкция

повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме;
проведение упражнений в соревновательной форме

Классификация физических упражнений, применяемых в ДОУ

Гимнастика

- Основные движения
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Строевые упражнения

Игры

- Подвижные игры
- Игровые задания

Спортивные упражнения

- Упражнения спортивного характера на основе базовых видов спорта

Простейший туризм

Классификация физических упражнений по структурному признаку

Циклические движения

- Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, лазание

Ациклические движения

- Метание, прыжки

Смешанные движения

- Прыжки с разбега

Структура поэтапного обучения детей дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам. 1 Этап: обучение

Компоненты

Этап начального разучивания двигательного действия

Создание
положительной
мотивации

Сравниваем и сопоставляем технику изучаемого упражнения с передвижением животного, персонажа сказки, книги и т.п

Показ упражнения

Правильно, чётко, разместив детей удобно для просмотра

Рассказ о технике
упражнения

Дидактический рассказ, в эмоциональной, повествовательной форме

Использование
дополнительной
наглядности

Зрительная: ориентиры, разметка, рисунки, схемы, видео и т.п.

Слуховая: счёт, хлопки, речевые команды

Двигательная: замедленное выполнение упражнения, фиксация в отдельных точках

Количество

1 – 3 занятия

2 Этап: закрепление

Компоненты

Этап начального разучивания двигательного действия

Показ упражнения

Выполняется, но не с такой жёсткой регламентацией как на этапе начального разучивания.

Рассказ о технике упражнения

Описание или объяснение: более кратко и жёстко, применяя элементарную терминологию

Использование дополнительной наглядности

Зрительная. То же
Слуховая. То же
Двигательная. То же

Количество

3 – 6 занятий

3 Этап совершенствования двигательного действия

Компоненты

Этап начального разучивания двигательного действия

Показ упражнения

Можно привлечь для показа наиболее подготовленного ребёнка

Рассказ о технике упражнения

Описание или объяснение: более кратко и жёстко, применяя элементарную терминологию

Использование дополнительной наглядности

Зрительная. Ориентиры, направленные на обеспечение выполнения упражнения с условиями его усложнения

Слуховая. В виде команд – приказов на высоком эмоциональном фоне

Количество

10 и более занятий

Методика обучения детей дошкольного возраста ОРУ

□ Младший дошкольный возраст

Требования к упражнениям

1. Простые упражнения, преимущественно для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища
2. Амплитуда движений мала
3. Большинство упражнений выполняются из положения стоя; упражнения для мышц туловища выполняются из положения сидя или лёжа на полу; наклоны назад практически отсутствуют
4. Темп движения – средний.

Средний дошкольный возраст

Требования к упражнениям

1. Упражнения постепенно усложняются, становятся разнообразными
2. ОРУ для мышц туловища выполняются с ограничениями
3. При выполнении ОРУ, обращается внимание на правильное дыхание
4. Разнообразятся И.П.: стоя, сидя, лёжа и др.
5. Усложняется ритм упражнений
6. Увеличивается количество повторений упражнений
7. Дети выполняют самостоятельно уже известные упражнения

Старший дошкольный возраст

Требования к упражнениям

1. Вводятся более сложные движения: круговые, рывковые, повороты и наклоны.
2. Формируется умение изменять темп и переходить с одного на другой
3. Увеличивается амплитуда в движениях рук и ног
4. Увеличивается общая нагрузка за счёт увеличения количества упражнений в комплексе и их повторений
5. Формируется умение вспоминать известное упражнение
6. Обращается внимание на качественные характеристики движения, выразительность выполнения упражнений

Основные строевые упражнения, используемые в ДОУ

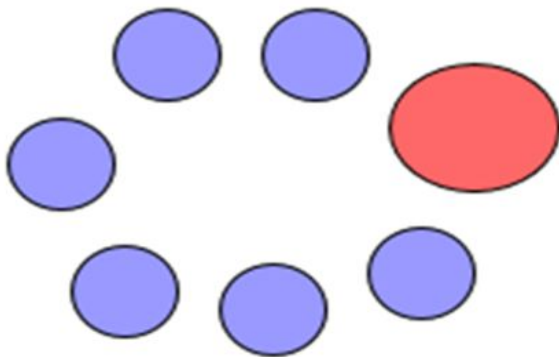
- Построения: построение врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу
- Перестроения: (в колонну по два, по три, по четыре, врассыпную, из одного круга в несколько (2—3), из одной шеренги в две)



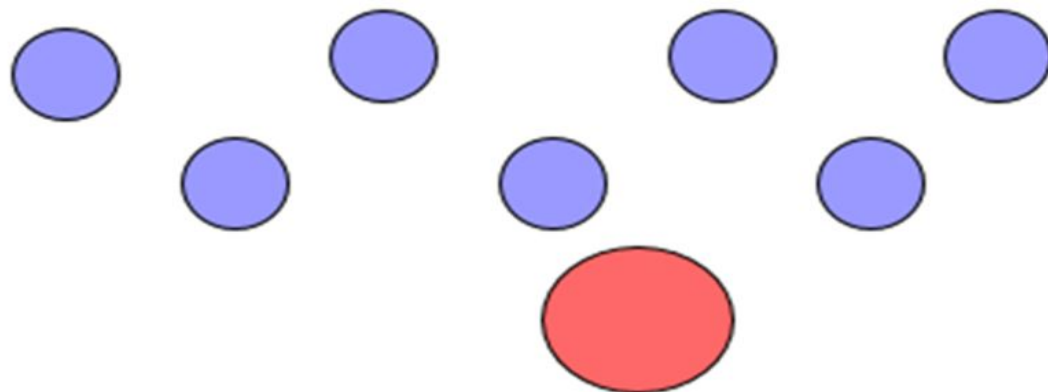
Построение и перестроение

мл.в.: в круг,

в шеренгу по одному, в колонну

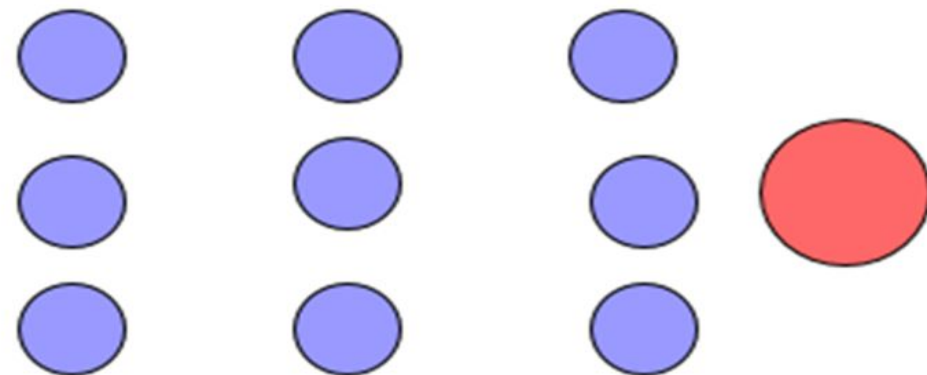


в рассыпную;



ср.в.: в звенья;

ст.в.: в колонны по 2,3,4



Общая характеристика основных движений

Техника выполнения

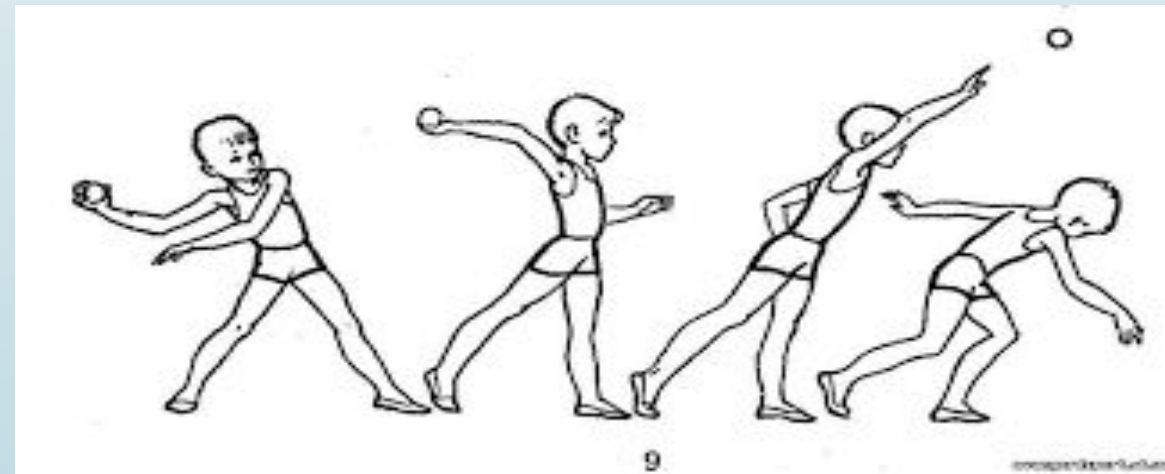
□ Ходьба

- И.П. Положение корпуса прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята живот подтянут.
- Движения рук и ног согласованны, при шаге **правой** ногой ребенок делает мах **левой** рукой вперед, а при шаге левой—правой рукой.
- Ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок

□ Бег

- И.П. Положение корпуса — небольшой наклон вперед, голова приподнята.
- Согласованность движений рук и ног — **правая** рука выносится вперед одновременно с **левой** ногой, а левая —одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад.
- Бег легкий, с отрывом от поверхности, быстрый, свободный.

- **Метание предметов на дальность и в цель (из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху и т.д.)**
- И.П. **Левая** нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище вполоборота в направлении метания.
 - При замахе **правая рука** поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди.
 - Бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

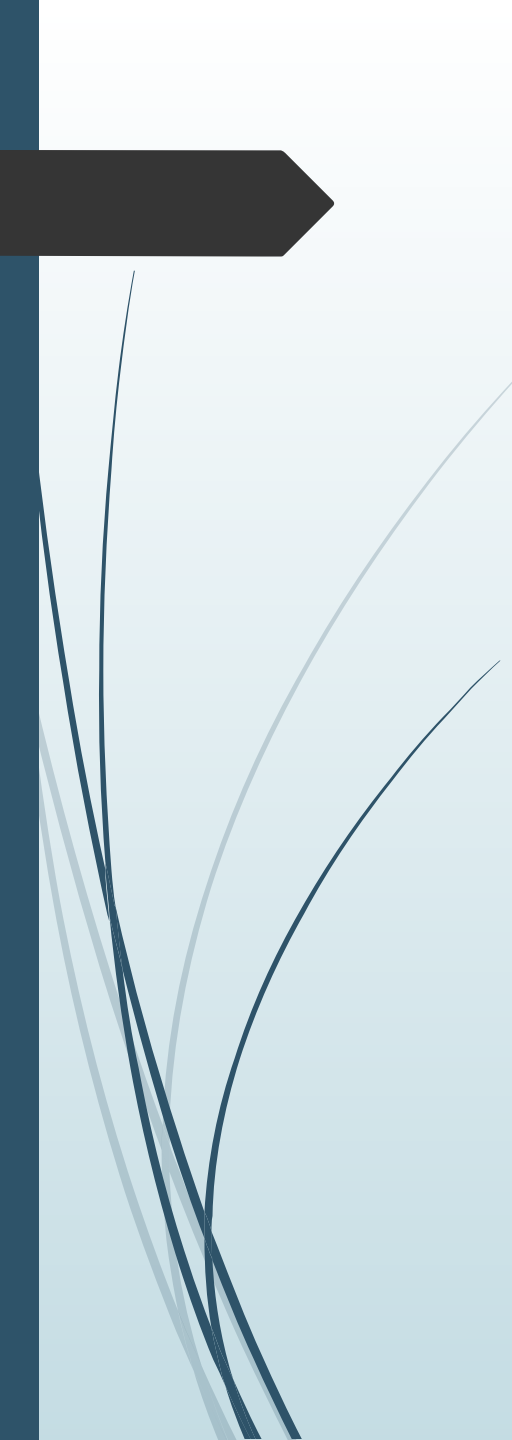


Ползание и лазание

□ Способы:

- ползание на животе
- ползание на четвереньках
- ползание по доске при горизонтальном и наклонном ее положении
- проползание под воротца
- подлезание под шнур
- переползание через бревно, скамейки
- лазание по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке



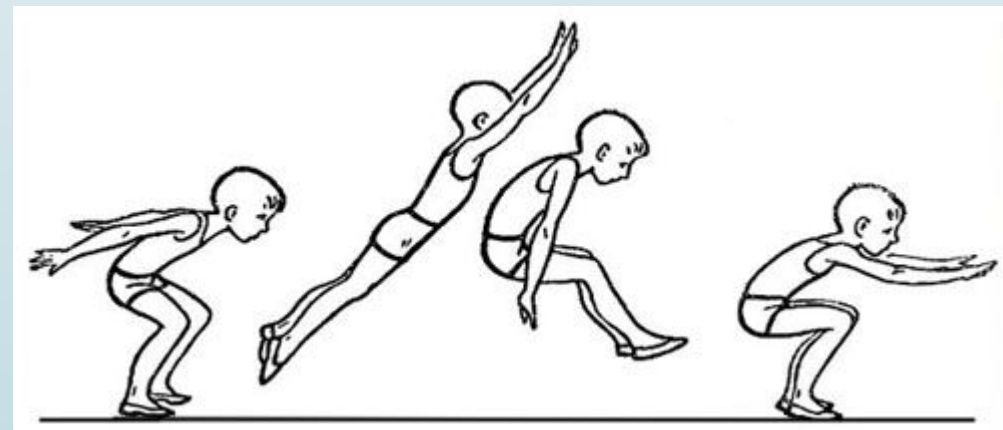


□ **Прыжок в высоту с места**

- И.П. ноги на ширину ступни. Полуприсед, отвести руки назад
- Выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и вперед. Взмах руками вверх
- Приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю ступню. Руки вниз

□ Прыжок в длину с места

- И.П. - наклон туловища вперед, ноги на ширине ступни, полусогнуты в коленях; руки отведены назад
- Энергичное отталкивание одновременно двумя ногами.
- Мах руками вперед-вверх при отталкивании.
- Мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю ступню, руки прямые вперед—в стороны.



Организация и методика обучения детей дошкольного возраста подвижным играм

□ *Общие методические требования к проведению подвижных игр :*

1. *Подготовка к проведению игры*
2. *Объяснение правил*
3. *Проведение игры*
4. *Подведение итогов игры*



Элементы спортивных игр

- Городки
- Элементы баскетбола
- Бадминтон
- Элементы футбола
- Элементы хоккея
- Элементы настольного тенниса



Формы работы по физическому воспитанию

Вспомогательные

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, физ. упражнения на прогулке и после дневного сна, в сочетании с закаливанием

Активный отдых:
физкультурные праздники, соревнования, дни здоровья

Основные

Физкультурное занятие

Структура физкультурного занятия

мл.гр.: 15 м.; ср.гр.: 20 м.; ст.гр.: 25м; подг.гр.: 30м.

□ Подготовительная (вводная) часть – 2 - 5 мин.

Задачи: повышение эмоционального фона, активизация внимания, подготовка организма к выполнению основной части занятия.

Содержание. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, упражнения для формирования осанки и свода стопы.

Методика проведения: ознакомить детей с задачами занятия. Исключить длительные методические указания, продумать ритмическое сопровождение занятия.

Интенсивность нагрузки - средняя



□ Основная часть - 12 - 25 мин

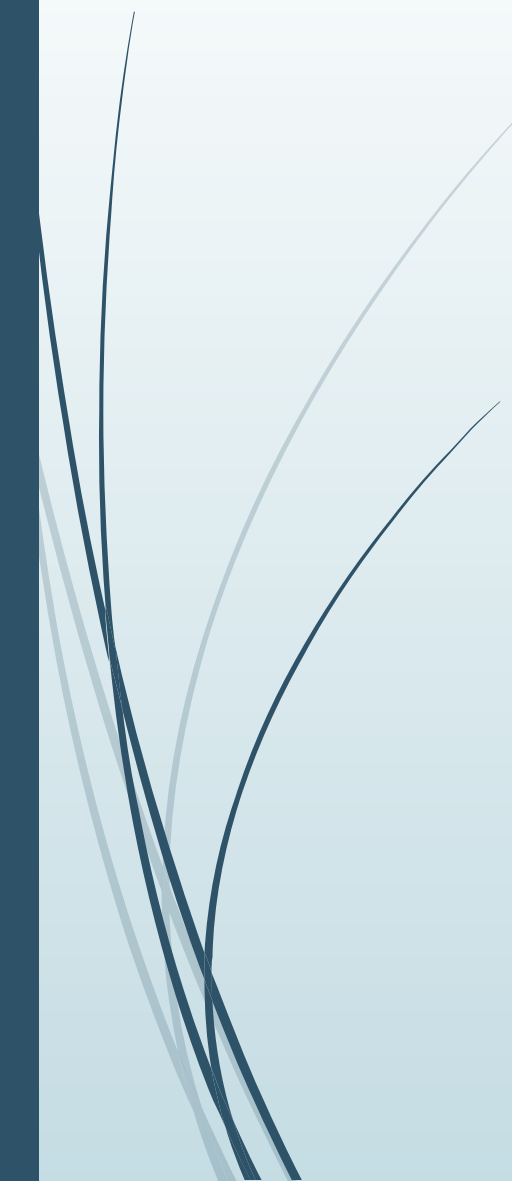
Задачи:

- обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств, воспитание волевых и личностных качеств.
- тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки
- обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала
- воспитание физических и нравственно-волевых качеств
- совершенствование всех физиологических функций организма ребенка

Содержание:

- *Комплекс ОРУ*: не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд
- *ОВД*: сначала давать упражнения требующие четкости и сосредоточенности внимания, а затем —с большой физической нагрузкой
- *Подвижная игра*

Методика проведения:

- предусмотреть названия упражнений
 - смену исходных положений
 - различное ритмическое сопровождение
 - продумать методы обучения, оценку
- 

□ Основная часть включает

- **1-я младшая группа:** ОРУ - 3-4 упр. ОВД — 1—2 вида (7 мин)
Игра - 1—2 раза
- **2-я младшая группа:** ОРУ — 3-5 упр. ОВД — 2-3 вида (6—7 мин) Игра — 1—2 раза
- **Средняя группа:** ОРУ — 5—6 упр. ОВД-3-4 вида (12-13мин)
Игра - 2—3 раза
- **Старшая группа:** ОРУ - 6-7 упр.ОВД-4 вида (12-13 мин) Игра — 3 раза
- **Подготовительная группа:** ОРУ - 7-8 упр. ОВД-4-5 видов (13-14 мин) Игра - 4 раза

□ Заключительная часть - 1 - 4 мин

Задачи: снизить функциональную активность организма и эмоциональный фон, обеспечить переход от возбуждённого состояния к спокойному

Содержание. Ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, подвижные игры малой интенсивности

Методика проведения: выбор упражнений зависит от характера упражнений, выполняемых в основной части.

Длительность: 1-я мл. гр. — 1 мин

2 мл. гр. — 2 мин

Средняя гр., старшая гр, подготовительная гр. — 3—5 мин

Общая и моторная плотность занятия

- **Общая плотность занятия** - отношение педагогически оправданного времени занятия к продолжительности всего занятия

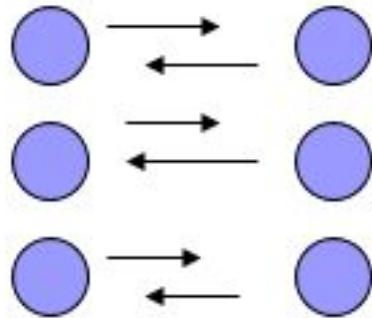
$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100.$$

- **Моторная плотность** - объем непосредственной двигательной деятельности ребенка на занятии

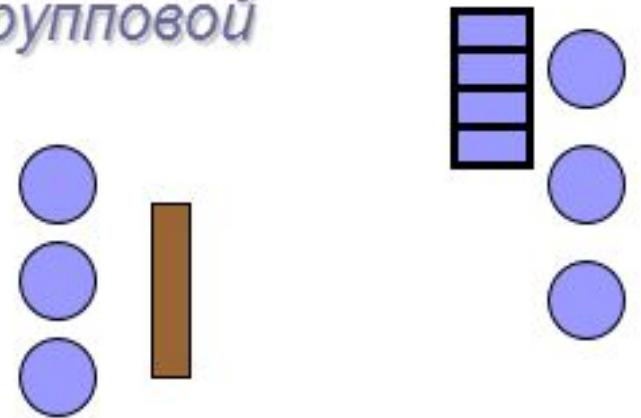
$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100.$$

Способы организации детей на занятия

фронтальный



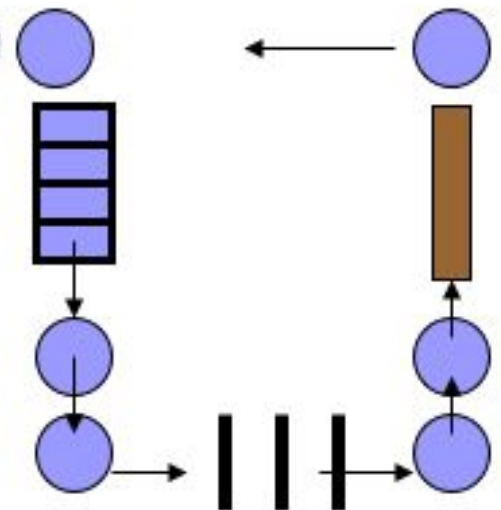
групповой



индивидуальный

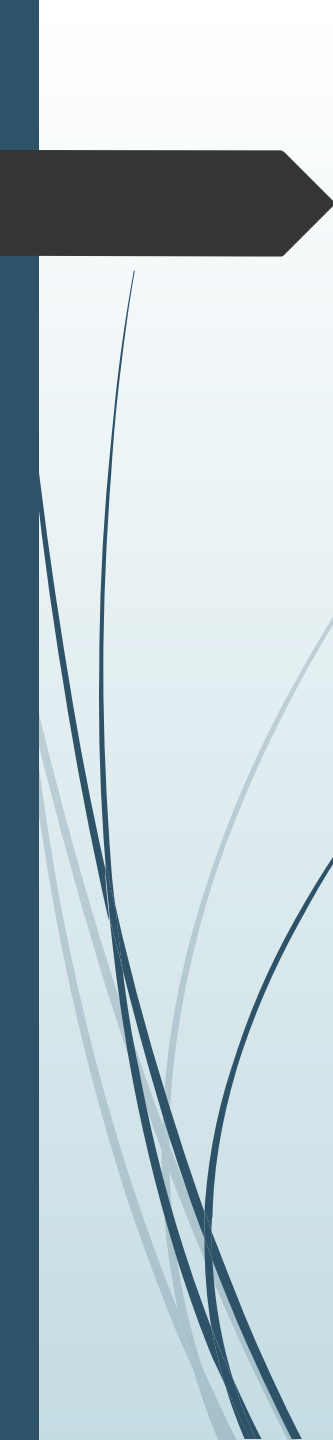


поточный



Типы физкультурных занятий

- **Учебно – тренировочные (~ 50%)** - формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков
- **Сюжетные (сюжетно-игровые) физкультурные занятия** - используются для совершенствования изученных двигательных действий и развитие физических качеств, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д

- 
- **Тематические физкультурные занятия** - посвящены, какому - то одному виду спортивных упражнений
 - **Контрольные занятия** - направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности
 - **Ритмическая гимнастика, танцы, игровой стретчинг и др.** - позволяют знакомить детей с разнообразными физическими упражнениями, повышают интерес к занятиям

Дополнительные формы занятий физическими упражнениями в ДОУ

□ Утренняя гимнастика

мл.гр.: 4-6 м.; ср.гр.: 6-8 м.; ст.гр.: 8-10 м; подг.гр.: 10-12м

Организация выполнения:

- традиционная с использованием общеразвивающих упражнений
- игрового характера
- с включением оздоровительных пробежек
- с использованием простейших тренажеров

□ Физкультминутки (1,5-3 мин)

Организация выполнения:

- проводятся на начальном этапе утомления
- просты по структуре
- удобны для выполнения на ограниченной площади
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2—4 упражнений

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями

□ Организация выполнения:

- ребенок должен быть полностью здоров
- постепенное нарастание интенсивности
- систематичность
- необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка
- проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка

Физкультурные праздники

□ Организация выполнения:

- определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);
- продумать музыкальное сопровождение;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, викторины, игры, соревнования, сюрпризы

Дни здоровья

□ Организация выполнения:

- проводятся, как правило, не реже одного раза в полугодие
- привлекается максимальное количество детей
- физическая нагрузка должна не превышать привычную нагрузку
- проведение «Дня здоровья» должно быть приближено к регламенту спортивного мероприятия: построение, приветствие, постановка задач, подведение итогов, награждение и др.

Самостоятельная двигательная деятельность

- Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:
 - организация физкультурно-игровой среды
 - время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня
 - воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей