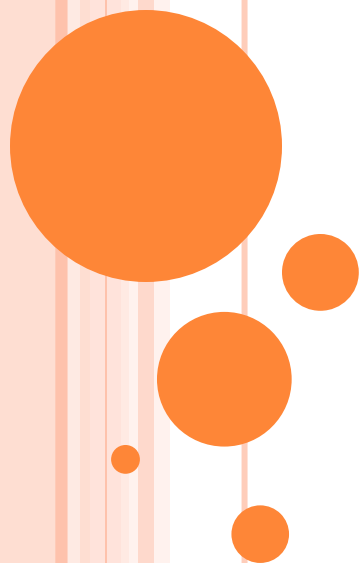


Средства и методы физического воспитания



Силинская Елена Николаевна

Средства физического воспитания

- **Физические упражнения**

- **Естественные силы природы**

(солнце, воздух, вода)

- **Гигиенические факторы**

(режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена

помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного

инвентаря и др.)



Физические упражнения

Физическим упражнением

называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.



Классификации физических упражнений

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости, и т. п.);
- по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т. п.)



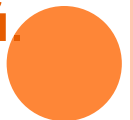
Классификация физических упражнений, используемых на занятиях с дошкольниками

Физические упражнения



Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

- **МЕТОД** (от греческого *methodos* - путь исследования, теория, учение) – «Способ теоретического исследования или практического осуществления чего-нибудь» т.е. способ решения какой – либо задачи. (С.И. Ожегов)
- В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью **методических приемов**, входящих в его состав.
- Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть **методикой**.



Классификация методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками



Методы слухового восприятия

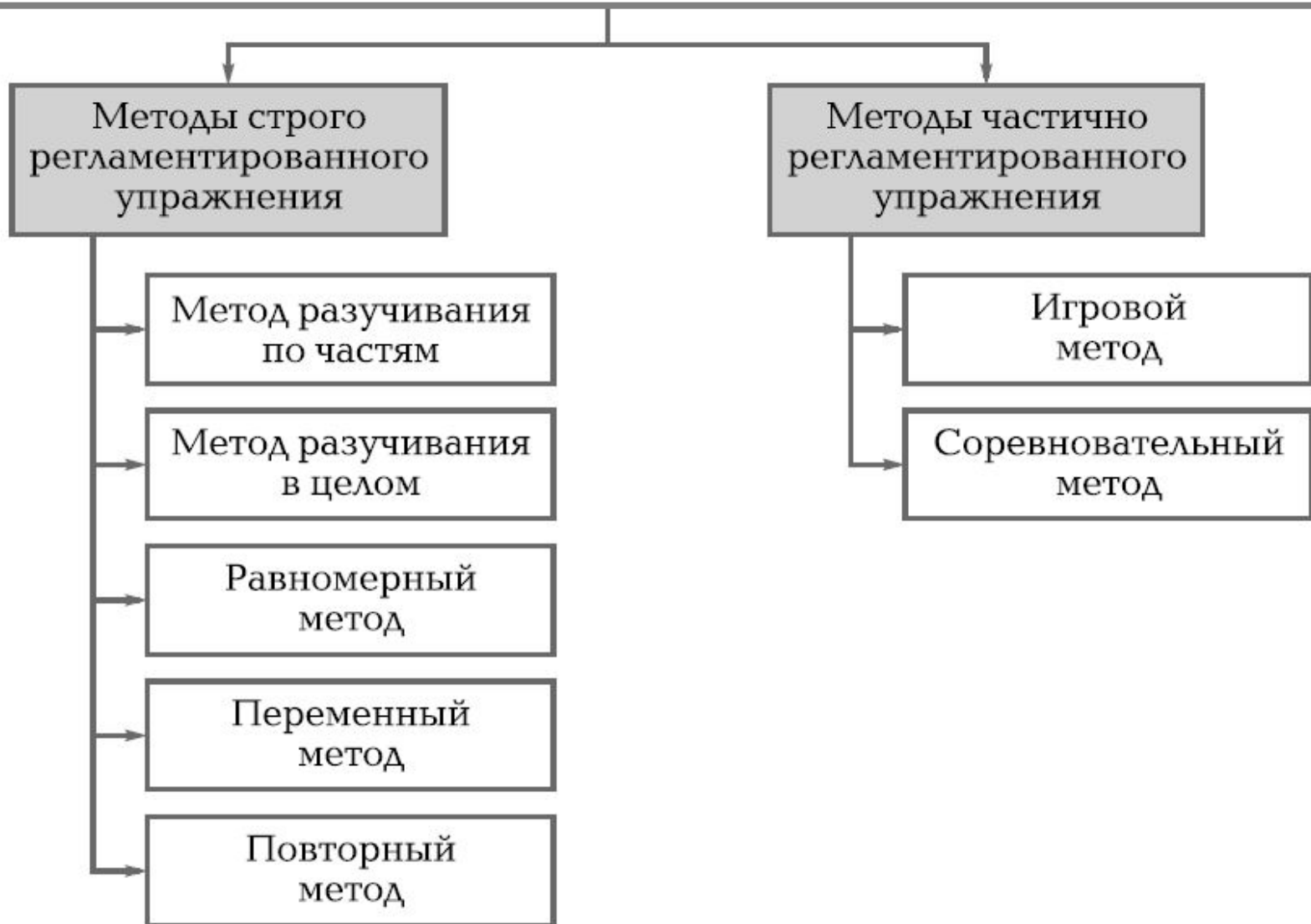


Методы зрительного восприятия

- **Показ физических упражнений** применяется, когда детей знакомят с новыми движениями.
- **Демонстрация наглядных пособий** в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется *для уточнения техники физических упражнений.*



Методы двигательного восприятия



Игровой метод

Основу метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.



Соревновательный метод

Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.



Соотношение используемых методов

- На первоначальном этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом.
- На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры.
- Задача третьего этапа - закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях.

