

# 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).

**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(сюжетное,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.

# 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



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.