

# Физическое воспитание ДОШКОЛЬНИКОВ



**Физическое воспитание - это, прежде всего, деятельность, в процессе которой систематически используется комплекс занятий физическими упражнениями с целью увеличения главным образом биологического потенциала человека в соответствии с социальными требованиями**



**Наиболее характерной чертой физического воспитания детей является строгая последовательность, которая требует порядка, методичности и совершенствования.**

**Физическое воспитание имеет целью общее развитие, а не развитие какой-либо одной части тела в ущерб другим. Одним словом, оно ориентировано на создание общей гармонии, как функций человеческого тела, так и его внешнего вида**



**Всестороннее физическое развитие - результат целого ряда условий, куда входят:**

- **упражнения**
- **правильное питание,**
- **регулирование часов работы и отдыха,**
- **удобная одежда,**
- **использование воздушных и солнечных ванн,**
- **водные процедуры**



Современной чертой системы физического воспитания является ее демократизация, - преодоление единообразия содержания, форм и методов физического воспитания, раскрытие их многообразия, вариантности. Это изменение сути педагогических отношений, переход от логики подчинения к логике сотрудничества.



**Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных особенностей личности.**

**Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности**



**Суть физического воспитания с опорой на *деятельностный подход* заключается в том, что этот подход ориентирует ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала.**

***Интенсификация и оптимизация педагогического процесса в физическом воспитании состоят в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.***



## **Цели и задачи дошкольных образовательных учреждений:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение физического, интеллектуального, личностного развития ребёнка;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребёнка;
- взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития ребёнка.



# **Принципы рациональной организации двигательной активности**

- преобладание циклических упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости (длительный бег, кроссы по пересечённой местности, походы и т.д.);
- ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе;
- частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения;
- проведение большинства занятий по физической культуре в игровой форме;
- моторная плотность занятий по физической культуре - 80% и более;
- обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре;
- осознанное отношение детей к выполнению упражнений;
- мышечное расслабление, постановка правильного дыхания - необходимые компоненты занятий по физической культуре;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей периода детства;
- адекватная физическая нагрузка по отношению к физическому и психическому состоянию ребёнка



## **Основные принципы физического воспитания:**

- принцип развивающего обучения - предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями;
- принцип воспитывающего обучения - работа, направленная на развитие двигательных качеств, предусматривающая решение воспитательных задач (воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т.п.);
- принцип всесторонности - обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма;
- принцип систематичности - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития;
- принцип сознательности и активности детей - сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям, воспитывает самостоятельность, инициативу;
- принцип индивидуального подхода - основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.



# БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ

