

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К  
ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЦЕЛИ, ЗАДАЧ,  
СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Морозова О.В.

# План

1. Основные понятия теории физического воспитания (ФВ).
2. Цель, задачи ФВ.
3. Содержание и принципы ФВ.
4. Методика ФВ:
  - Средства ФВ,
  - Методы ФВ,
  - Формы организации ФВ в ДОО.
5. Начальная здоровьесберегающая компетентность как результат ФВ в дошкольном возрасте.

# 1. Физическое развитие

- ▣ В узком смысле - процесс формирования и последующего изменения естественных морфо-функциональных свойств организма ребенка, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, динамометрия и др.).
- ▣ В широком смысле - развитие психофизических качеств и двигательных способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация,

# Своевременное и полноценное физическое развитие

- является залогом *здоровья* и основой формирования *произвольного двигательного поведения*,

Критерии его оценки у дошкольников:

- — запоминание и удержание правил во времени;
- — выбор средств организации своего поведения;
- — планирование, контроль и выполнение действия по правилу, образцу;
- — предвосхищение промежуточных и конечных результатов своих действий, а также возможных ошибок;
- — умение начинать и заканчивать действие в нужный момент;
- — торможение импульсных реакций.

# Условие успешного физического развития - - *физическое воспитание (ФВ)*

ФВ - организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Под воздействием ФВ происходит усвоение основ физической культуры, гармоничное развитие личности.

# Система физического воспитания

базируется на единстве

цели, задач, средств, форм и  
МЕТОДОВ работы и направлена на  
укрепление здоровья и всестороннее  
физическое развитие.

## 2. Цель физического воспитания

- ▣ формирование привычки к здоровому образу жизни,
- ▣ Согласно определению ВОЗ — воспитание физического и психического здоровья ребенка.
- ▣ охрана и укрепление здоровья; обеспечение полноценного физического развития (Концепция дошкольного воспитания)

# Задачи физического воспитания

- ▣ охрана и укрепление здоровья,
- ▣ совершенствование развивающегося организма,
- ▣ формирование двигательных умений и навыков, физических качеств, культурно-гигиенических навыков,
- ▣ устойчивого положительного эмоционального отношения к физическому воспитанию и здоровому образу жизни.



# Цель и задачи ФВ



# 3. Содержание ФВ (по ФГОС)

## включает

- ▣ приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координация и гибкость); способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящим 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

# Принципы ФВ

- ▣ наряду с общепедагогическими дидактическими (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:
  - всестороннее и гармоническое развитие личности;
  - связь физической культуры с жизнью;
  - оздоровительная направленность;
  - непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
  - постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
  - цикличность построения занятий; возрастная адекватность физических упражнений.

# 4. Средства ФВ

**Гигиенические факторы:** режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.

**Физические упражнения:**  
массаж,  
подвижные игры,  
гимнастика,  
спортивные упражнения,  
туризм

**Средства  
физического  
воспитания**

**Лечебно-  
профилактические  
мероприятия**

**Естественные силы  
природы  
(солнце, воздух,  
вода)**

**Движения,  
входящие  
в различные виды  
деятельности**

# Методы ФВ: наглядные, словесные , практические

## 1. Наглядные методы:

- имитация (подражание), широко используется при проведении и освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников.
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы, видеофильмы);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

# Словесные методы ФВ

- называние педагогом упражнений, описание, объяснения, комментирование хода их выполнения,
- указания, распоряжения,
- вопросы к детям, команды,
- беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др.

Воспитатель использует планирующую, сопровождающую, комментирующую, обобщающую и регулирующую функции речи, используя принцип фасцинации (от англ. - очарование) — специально организованного вербального (словесного) воздействия, которое предназначается для создания положительного эмоционального фона процесса проведения физкультурного занятия за счет сюжетно-образного изложения.

# Практические методы

- выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение),
- повторение упражнений с изменениями и без, а также их проведение в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и в соревновательной форме.

# Методы физического воспитания

- методы диагностики уровня двигательной активности и физического развития детей;
- методы стимулирования и мотивации двигательной деятельности;
- методы организации двигательной деятельности детей;
- методы регулирования и контроля двигательной деятельности.



# Специальные методы ФВ:

- — методы развития силы: метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий и др.;
- — методы развития быстроты движений; игровой метод, метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.), метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- — методы развития выносливости: интервальный метод (разновидность повторного метода — дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей и др.;
- — методы развития гибкости, метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения и др.;
- — методы развития ловкости, повторный и игровой методы, соревновательный метод и др.

# Организационные формы ФВ:

- 1) физкультурные занятия.
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, спортивные упражнения на прогулке, физкультурные минутки, прогулки за пределами участка, индивидуальная работа);
- 3) самостоятельная двигательная активность детей;
- 4) активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.).

## **5. Начальная здоровьесберегающая компетентность**

- готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, связана со способностью ребенка решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Это задачи:

- соблюдения личной гигиены, культуры питания;
- определения и поддержания состояния здоровья, занятия физической культурой;
- соблюдения правил безопасного поведения в быту, в разных видах деятельности, в разных ситуациях;
- разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

# Физическая культура личности как результат физического воспитания

- сложное системное образование, в котором все компоненты структуры (мотивационно-потребностный, когнитивно-интеллектуальный, физкультурно-деятельный) имеют тесную взаимосвязь, дополняют и обуславливают друг друга

Состояние физической культуры напрямую связано с:

- формированием потребности в двигательной активности и совершенствовании,
- развитием физических качеств личности,
- накоплением и обогащением двигательного опыта

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**