

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 «Улыбка»,
г. Междуреченск, Кемеровская область

Физические упражнения – основное средство физического воспитания



Лобанова Ольга
Владимировна,
старший воспитатель

Средства физического воспитания:

1. Физические упражнения;
2. Гигиенические факторы;
3. Оздоровительные силы природы.

1 – основное средство;
2, 3 – вспомогательные.

Но только комплексное их применение позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Средства физического воспитания

Гигиенические факторы

Режим

Питание

Общественная
и личная гигиена

Физические упражнения

Содержание физического
упражнения

Форма физического
упражнения

Оздоровительные силы природы

Солнце

Воздух

Вода

Физические упражнения -

Специально подобранные, методически правильно организованные и руководимые педагогом движения и сложные виды двигательной деятельности.

Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Значение физических упражнений

- Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.
- Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с образованием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с появлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию.
- Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями.

Отличительный признак физических упражнений

соответствие **формы** и **содержания** действий сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит.

Содержание физического упражнения

Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

Оно обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, и влияние на личность.

Форма физического упражнения

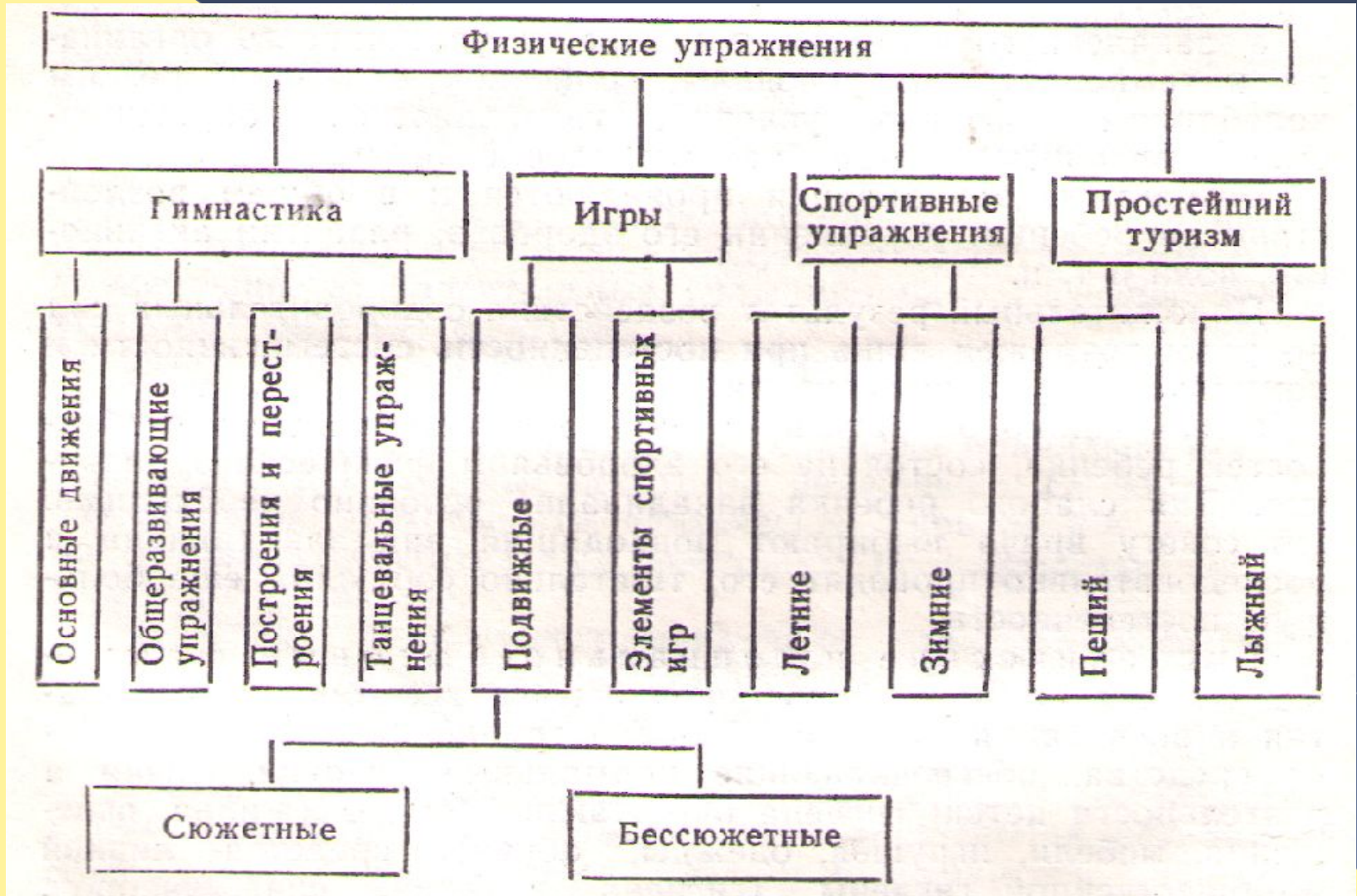
Определенная упорядоченность и согласованность процессов и элементов содержания данного упражнения.

- А. Внутренняя структура** – взаимодействие и связь различных процессов происходящих в организме во время данного упражнения.
- В. Внешняя структура** – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и силовых параметров движений.

Классификация физических упражнений

1. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
2. По анатомическому признаку.
3. Воспитание отдельных физических качеств.
4. По биомеханической структуре движений.
5. По признаку физиологических зон мощности.
6. По признаку спорт специализации.

1. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания:



Гимнастика

- Гимнастика отличается большим разнообразием упражнений простых и сложных, сочетанием естественных движений и искусственных, выполняемых без предметов, с предметами, на пособиях (снарядах).
- Гимнастика направлена на укрепление здоровья, развитие и закалывание организма, на повышение работоспособности. Важнейшей ее задачей является профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Игры

- Привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.
- Качества силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются в процессе игр, особенно с элементами соревнования.
- Игры помогают развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчинять личные интересы интересам коллектива, воспитывают сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех звена, команды.
- Обязательность выполнения правил игры дисциплинирует ребят, воспитывает волю. Необходимость самостоятельного выбора способа действия для достижения игровой цели стимулирует проявление самостоятельности, инициативы и других качеств личности.
- Большинство игр имеют познавательное значение, так как связаны с подражанием животным, птицам, воспроизведением реальных действий людей и т. д.
- В играх имеется широкая возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает содержание игры, ее правила. Дети узнают значения новых слов. Активизации речевого общения способствуют также игры с текстом и пением.
- В играх следует стремиться к развитию положительных эмоций: чувства радости, удовольствия, бодрости, желания выручить товарища, проявить выдумку, изобретательность.

Спортивные упражнения

Положительно влияют на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей.

Они помогают организовать длительное и интересное пребывание детей на свежем воздухе, способствуют развитию самостоятельной деятельности, активности детей.

Туризм

Важное средство физического воспитания.

Цель – совершенствование навыков движений, ориентировки на местности и т.п.

Большое значение имеет для воспитания дружного коллектива, взаимоотношений между детьми и взрослыми.

2. По анатомическому признаку

Упражнения для различных частей тела и групп мышц. Упражнения группируются по их воздействию на мышцы:

- ✓ рук
- ✓ ног
- ✓ спины
- ✓ живота

Составляют различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, разминка, комплекс силовых упражнений)

3. Воспитание отдельных физических качеств

- Силовые
- Скоростные
- Скоростно-силовые
- Выносливость
- Гибкость
- Координация
- Точность
- Равновесия
- Расслабление



4. По биомеханической структуре движений

- Циклические – при завершении которых тело оказывается в и.п.
- Ациклические – тело оказывается в другом положении по сравнению с и.п.
- Смешанные – сочетание циклических и ациклических типов

5. По признаку физиологических зон МОЩНОСТИ

- ⦿ Максимальная – не более 20сек
- ⦿ Субмаксимальная – от 20сек. до 5мин.
- ⦿ Большая – от 5мин. до 30мин.
- ⦿ Умеренная – свыше 30мин.

6. По признаку спорт специализации

- ◎ Соревновательная
- ◎ Специально подготовительная
- ◎ Обще подготовительная

Список используемой литературы

- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культ. – М.: ФиС, 1991.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: «Просвещение», 1973.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: "Академия", 2001.
- Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.
- Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: ФиС, 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ