

Физические упражнения – средство физического воспитания дошкольников



Характеристика физических упражнений

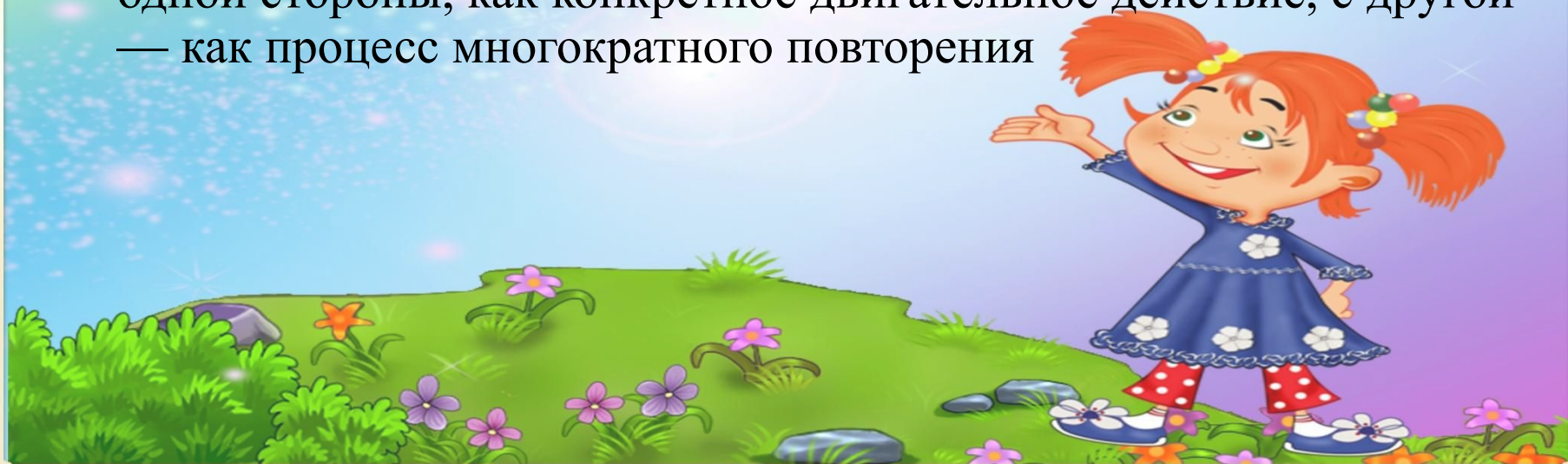
Физическое упражнение – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям



Слово **«физическое»** отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово **«упражнение»** обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения



Физические упражнения это основное средство физического развития, т.к.:

Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности.

Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.

Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность.

Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом обучения является физическое упражнение.

Физическое упражнение удовлетворяет природную потребность человека в движении.



Содержание физических упражнений -

это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их :

- Оздоровительное значение
- Образовательная роль
- Влияние на личность



Пространственные характеристики физических упражнений

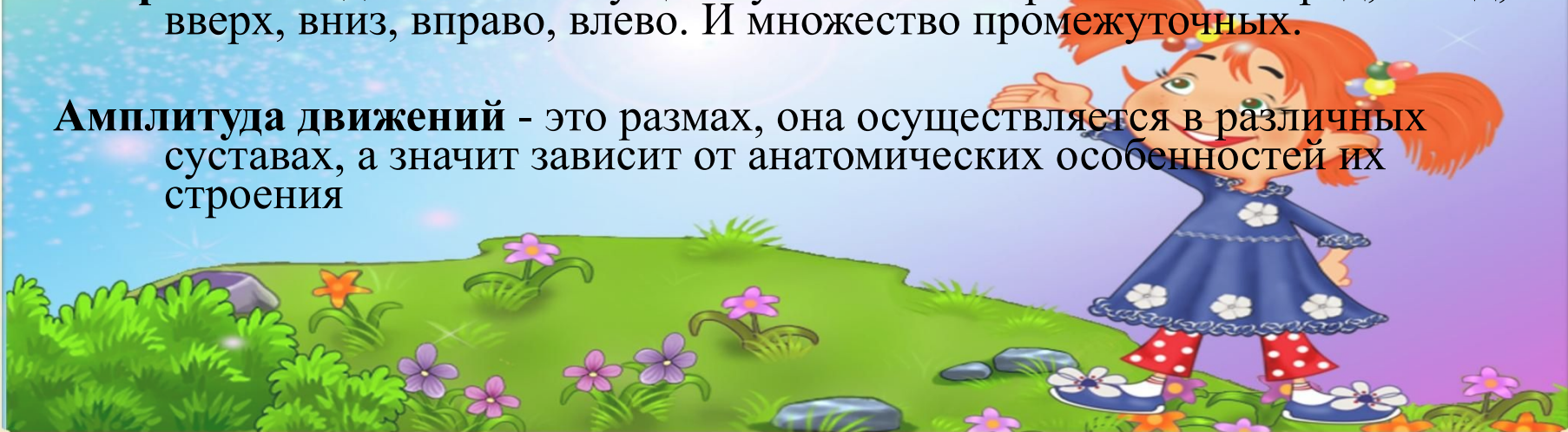
Исходное положение (И.п.) - это относительно неподвижное положение с которого начинается упражнение. И.п. создаёт наиболее благоприятные условия для правильного выполнения упражнения. Меняя и.п. можно менять сложность упражнения.

Положение тела в пространстве - из него складывается само упражнение.

Траектория движения - криволинейная, прямолинейная, чаще всего она криволинейна.

Направление движения - существует шесть направлений: вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево. И множество промежуточных.

Амплитуда движений - это размах, она осуществляется в различных суставах, а значит зависит от анатомических особенностей их строения

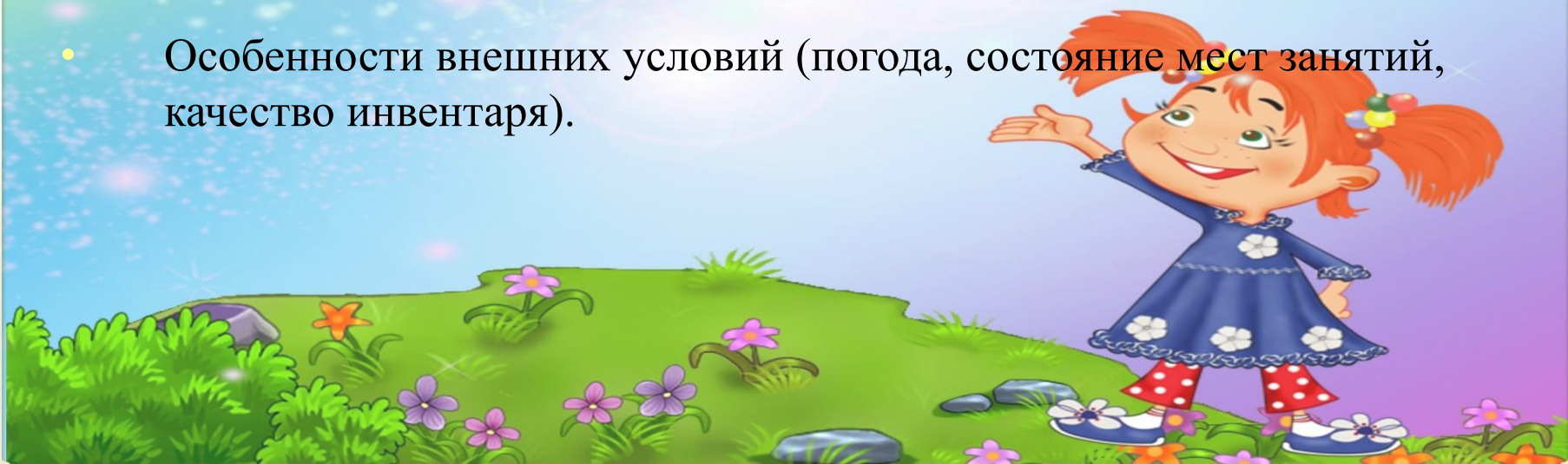


При подборе упражнений, учитывать следующие факторы

Педагогически правильное руководство занятия.

Учитывать индивидуальные особенности занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья и др.).

- Учитывать особенности самих упражнений (новизна, сложность, нагрузка, эмоциональность).
- Особенности внешних условий (погода, состояние мест занятий, качество инвентаря).



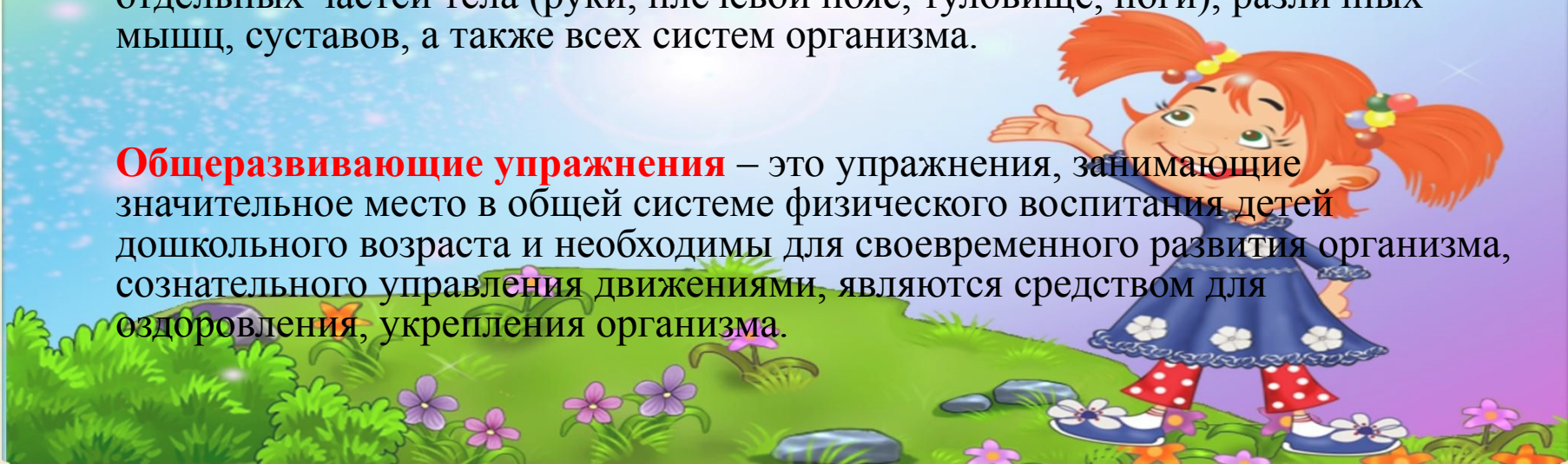
Определение понятия общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения – это упражнения, применяющиеся в гимнастике для равномерного развития всей мышечной системы и всестороннего воздействия на организм занимающегося в целом.

Общеразвивающие упражнения — это специальные упражнения, которые играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма.

Общеразвивающими называются упражнения - специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма.

Общеразвивающие упражнения – это упражнения, занимающие значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.



анатомическом
у признаку (по
воздействию на
отдельные
части тела)

по методической
направленности

**Общеразвивающи
е упражнения**

по степени
физической
помощи педагога

по типу
построения
и предметной
нагрузке



Характерные особенности общеразвивающих упражнений

1. Упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся
2. Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц
3. Позволяют легко регулируют нагрузку



Физические упражнения

Гимнастика

- Основные движения
- Общеразвивающие Упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

Игры

- Подвижные: сюжетные, бессюжетные
- С элементами спортивных игр

Спортивные упражнения

- Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.
- Зимние: лыжи, коньки, санки

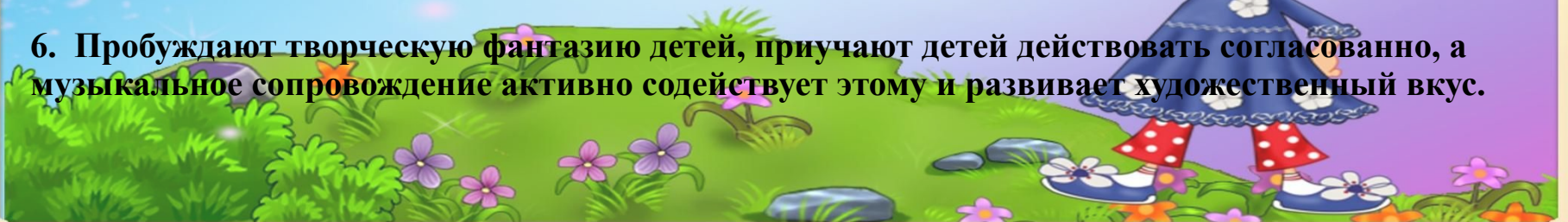
Простейший туризм

- Пеший
- Лыжный



Значение упражнений

1. Содействуют совершенствованию координации движений, их точности, выразительности, осознанному владению положениями и движениями тела, используются и в качестве профилактических и корригирующих упражнений.
2. Игрывают важную роль в развитии и оздоровлении всего организма, содействуют развитию и укреплению крупных мышечных групп — плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц.
3. Формируют правильную осанку, укрепляют весь опорно-двигательный аппарат и улучшают кровообращение, дыхание, обменные процессы, деятельность нервной системы.
4. Содействуют проявлению физических качеств — быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно-эмоциональное состояние.
5. Активно формируют координацию — умение согласовывать одновременные движения разных частей тела; гибкость — способность выполнять движения с большей амплитудой; равновесие — устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опоре; точность — умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом; пространственные и временные ориентировки — выполнение движений в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе.
6. Пробуждают творческую фантазию детей, приучают детей действовать согласованно, а музыкальное сопровождение активно содействует этому и развивает художественный вкус.



Спасибо за внимание!

