

# ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Выполнила: Киселева  
Елена

**К спортивным упражнениям относятся  
ходьба на лыжах, катание на коньках,  
санках, велосипеде, самокате, каруселях и  
плавание.**



---

## Спортивные упражнения

носят циклический характер и способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Кроме того, у детей развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в пространстве.

Свежий воздух, вода, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Некоторыми видами движений дети могут заниматься





**Коллективные занятия способствуют воспитанию сознательной дисциплины, взаимопомощи, согласованных действий в коллективе, а также — смелости, выносливости.**





## ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

- ❑ Обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы.
- ❑ Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.
- ❑ Развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

# ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

- ❑ Катание на коньках — это один из важнейших видов спортивных упражнений.
- ❑ Оно имеет циклический характер, т.е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.
- ❑ Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью



## КАТАНИЕ НА САНКАХ.

Катание на санках — популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок получает определенную физическую нагрузку. Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой. Катание на санках вызывает сильные, радостные эмоции, в связи с чем могут быть незамеченными признаки утомления. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность.



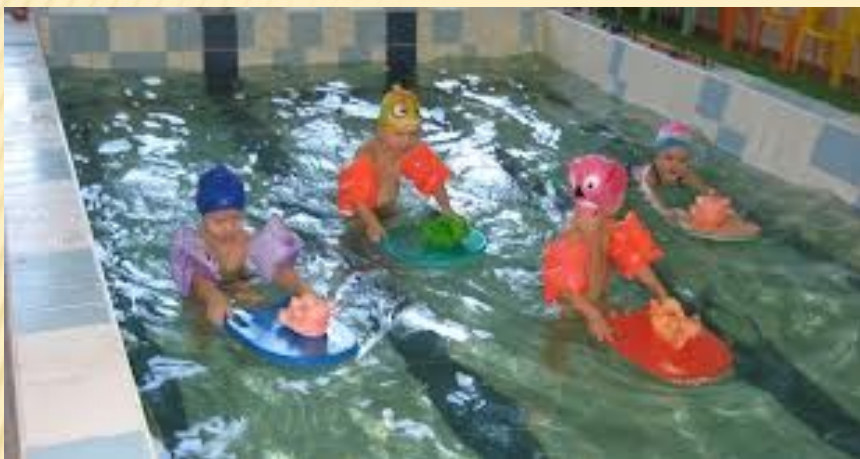


# КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

- ▣ **Езда на велосипеде играет значительную роль в воспитании у ребенка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объехать, и др.). У ребенка развиваются мышцы ног, ритмичность, ориентировка в пространстве.**



# ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ



- ▣ **Практическое значение занятий плаванием огромно. Оно всесторонне развивает и закаливает организм (особенно дыхательную систему), так как на него при этом воздействуют сразу вода, солнце и воздух.**

# КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ.



- ❑ **Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста.**

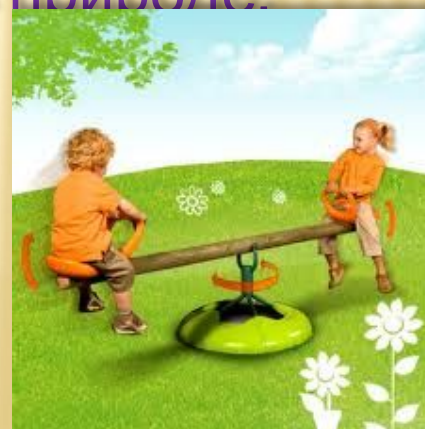


# КАТАНИЕ НА КАЧАЛКАХ, КАЧЕЛЯХ, КАРУСЕЛЯХ.

- Эти виды физических упражнений развивают вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы, совершенствуют психофизические качества



Спортивные упражнения способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении. У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности. Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе.



Педагогу по ФИЗО необходимо побудить к совместным занятиям спортивными упражнениями родителей с ребенком. Для этого нужно решить несколько задач:

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном развитии у ребенка основных дыхательных навыков начиная с младенческого возраста.
2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.



# ВЫВОДЫ.

---

- Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.
- Однако при обучении ребенка тому или иному спортивному упражнению следует учитывать возрастные особенности воспитанника, строго дозировать нагрузку.
- Семья во многом определяет отношение детей к спортивным упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

---

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**