

Г. КАЗАНЬ

МАДОУ № 355



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ИВАНОВА РИММА ФАВАЗОВНА

- Памятка для инструкторов по
- физкультуре

## **ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

**«Создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка. Для достижения данной цели решается несколько задач:**

- ◆ **Оздоровительные;**
- ◆ **Образовательные;**
- ◆ **Воспитательные.**

## ● ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

## ЗАДАЧИ :

направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка; способствуют гармоничному психосоматическому развитию; совершенствованию функций организма, повышению, посредством закаливания, его защитных сил и устойчивости к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды; увеличению работоспособности ребенка.

## • **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

## **ЗАДАЧИ:**

направлены на формирование двигательных умений и навыков; на развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

## ● ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

## ЗАДАЧИ:

направлены на формирование основ физической культуры (потребность в ежедневных физических упражнениях; на формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности; на формирование таких качеств как грациозность, пластичность, выразительность движений; творчество; навыки самоорганизации, взаимопомощи; гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи.

## ● **ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

Общепедагогические принципы:

1. **Принцип осознанности;**
2. **Принцип активности;**
3. **Принцип систематичности и последовательности;**
4. **Принцип повторения двигательных навыков;**
5. **Принцип постепенности;**
6. **Принцип наглядности;**
7. **Принцип доступности;**
8. **Принцип индивидуализации.**

- **Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:**

- 1. Принцип непрерывности;**
- 2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха;**
- 3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;**
- 4. Принцип цикличности;**
- 5. Принцип возрастной активности;**
- 6. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности;**
- 7. Принцип оздоровительной направленности.**



## ● **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

- **Гигиенические факторы;**

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

  - **Физические упражнения;**

    - **Движения;**

      - **Гимнастика;**

        - **Подвижные игры;**

          - **Спорт;**

            - **Туризм.**

## ■ **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

- **Физкультурные занятия;**
- **Утренняя гимнастика;**
- **Физкультминутки;**
- **Организованная самостоятельная деятельность;**
- **Закаливание в сочетании с физическими упражнениями**
- **Индивидуальная работа с ребенком;**
- **Активный отдых дошкольников;**
- **Экскурсии и походы.**

## ● **МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

- 1. Информационно- рецептивный метод;**
- 2. Репродуктивный метод;**
- 3. Методы проблемного обучения;**
- 4. Метод строго регламентированного упражнения;**
- 5. Метод круговой тренировки;**
- 6. Наглядные методы;**
- 7. Вербальные ( словесные) методы;**
- 8. Практические методы.**