

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*( в соответствии с ФГОС до)*



*инструктор по физической культуре Ю.И.  
Князева*

**Методологической основой** предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о **взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка**; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

Экспериментальное доказательство И. М. Сеченовым и И. П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М.Сеченову утверждать, **что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение.**

Согласно психологической теории, **действие является квинтэссенцией деятельного подхода к развитию личности**

Таким образом **специфику произвольного действия составляет его осознание**. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и точным (исследования Н.Д.Гордеевой, О.И. Кокаревой).

Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является **проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие**.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность.

Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы.

Физиологические исследования подтверждают, что **многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц**.

## ***Цель и задачи образования дошкольников в области физического развития***

**Целью** образования дошкольников в области физического развития является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

### **Задачи физического воспитания**

```
graph TD; A[Задачи физического воспитания] --> B[Оздоровительные задачи]; A --> C[Образовательные задачи]; A --> D[Воспитательные задачи];
```

**Оздоровительные задачи**

**Образовательные задачи**

**Воспитательные задачи**

# Задачи физического воспитания

## Оздоровительные задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования и развития всех органов и систем.
- Всестороннее совершенствование функций организма.
- Повышение работоспособности и закаливание организма.

## Образовательные задачи

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие физических качеств.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами укрепления здоровья.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

## Воспитательные задачи

- Формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- Всестороннее гармоничное развитие ребенка (нравственное, эстетическое, трудовое)
- Формирование личностных качеств: целенаправленность и, саморегуляции, самоорганизации и

# Принципы образования дошкольников в области физической культуры.

Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры.

Принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении.

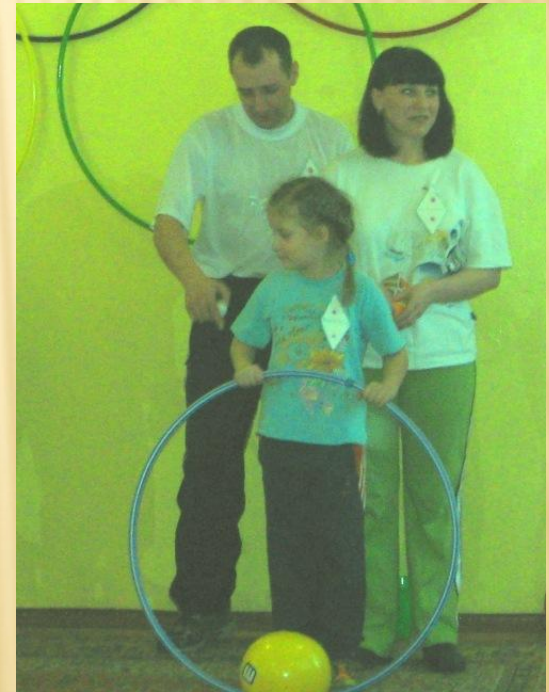
Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Принцип гуманизации.
- Принцип демократизации.
- Принцип гуманитаризации.
- Принцип вариативности.
- Принцип региональной специфики.
- Принцип развивающего характера.
- Принцип непрерывности.

# ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

- Принцип оздоровительной направленности.
- Принцип социализации ребенка.
- Принцип всестороннего развития личности.
- Принцип единства с семьей.
- Принцип подготовки к обучению к школе.





# ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

- Принцип научности.
- Принцип доступности.
- Принцип постепенности.
- Принцип систематичности.
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип прочности .
- Принцип индивидуализации.

# Средства физического воспитания

```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --> B[Физические упражнения]; A --> C[Гигиенические факторы]; A --> D[Естественные силы природы];
```

Физические  
упражнения

Гигиенически  
е факторы

Естественны  
е силы  
природы

# Физические упражнения

РАЗВИТИЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ

## 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 др.

Зимние: ходьба на лыжах, катание на санках

## Простейший туризм

Пеший

Лыжный

# Гимнастика

## Основные движения

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метание
- Лазание
- Упражнения в равновесии

## Общеразвивающие упражнения

- Упр-я для рук и плечевого пояса
- Упр-я для мышц туловища
- Упр-я для мышц ног
- Упр-я из разных исходных положений
- Упр-я с использованием предметов и без предметов

## Построения и перестроения

- Построение в колонну
- Построение в шеренгу
- Построение в круг
- Построение в полукруг
- Построение в рассыпную
- Перестроения
- Повороты
- Смыкания
- Размыкания
- Передвижение строем

## Танцевальные упражнения

# Методы

Неспецифическое

Слухового  
восприятия

Зрительного  
восприятия

Специфические

Двигательного  
восприятия

Строго  
регламентированного  
упражнения

Частично  
регламентированного  
упражнения

Обучения  
двигательным  
действиям

Развития  
двигательных  
способностей

Игровой

Соревновательный

В  
целом

По  
частям

Равномерный

Переменный

Повторный

# Формы занятий физическими упражнениями

Занятия физическими упражнениями

Индивидуальные занятия

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физкультминутка
- Подвижные игры и упражнения между занятий и на

Физкультурно-массовые мероприятия

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники

Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма. Физическая культура как творческая деятельность, не ограничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной деятельности, в конечном счете содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел.