



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Подготовила инструктор по физической культуре Голод
Н.В.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Это педагогический процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно-гигиенических навыков и умений.



- Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания.
- Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДООУ

ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ:

- Основной образовательной программой ДООУ, разработанной согласно нормативным документам таким, как Федеральный закон об образовании ФГОС ДО, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.



ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

- Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

- 1 оздоровительные
- 2 образовательные
- 3 воспитательные



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- Направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.
- Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- Предполагают формирование двигательных умений и навыков: развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, глазомера, гибкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)



ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- Потребность в ежедневных физических упражнениях;
- Умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- Закладывание нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, отзывчивости);
- Осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах)
- Прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.



СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Для решения задач физического воспитания используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.
- Комплексное использование средств позволяет разносторонне воздействовать на организм.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- Режим дня
- Занятия
- Сон
- Бодрствование
- Правильное питание
- Гигиена одежды, обуви
- Гигиеническое состояние групповой комнаты
- Гигиеническое состояние спорт зала , оборудования



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

- Солнце, воздух и вода.
- Они повышают функциональные возможности органов и систем, и работоспособность организма. Имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач всестороннего развития личности, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.



- К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.
- Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые в это время происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения.
- Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия.



ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Всестороннее и гармоническое развитие личности;
- Связь физической культуры с жизнью;
- Оздоровительная направленность физического воспитания;
- Непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- Циклическое построение занятий;
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания;



ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Принцип осознанности и активности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип повторения;
- Принцип постепенности;
- Принцип наглядности;
- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип непрерывности;
- Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий.



ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Наглядные методы
- Словесные методы
- Практические методы



НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ

- Имитация (подражание) широко используется при проведении и освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др.
- Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников.
- Использование наглядных пособий (рисунки, видеофильмы и др.)
- Использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.



СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ

- Называние педагогом упражнений;
- Описание;
- Объяснение;
- Комментирование хода выполнения;
- Указания;
- Распоряжения;
- Вопросы к детям;
- Команды;
- Беседы;
- Рассказы;
- Выразительное чтение стихотворений.



ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

- Выполнение движений;
- Повторение упражнений с изменениями и без;
- Проведение занятий в игровой форме;
- Проведение занятий в соревновательной форме;
- Проведение занятий в виде подвижных игр.



- Таким образом, физическое воспитание детей имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического воспитания в дошкольном учреждении — это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.



□ **спасибо за внимание**

