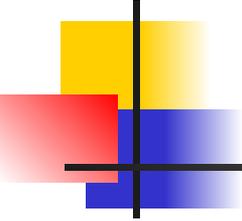


Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста



План

- Значение ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
- Задачи ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
- Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
- Особенности методики ФВ детей в раннем дошкольном возрасте.
- Особенности методики ФВ детей в дошкольном возрасте.



Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

- Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера.
- Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.
- Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Задачи ФВ детей

раннего и дошкольного возраста

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов
4. Воспитание физических способностей

Задачи ФВ детей

раннего и дошкольного возраста

Образовательные задачи:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

По педагогическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

Годы жизни	Периоды	Группы
1 – 10 дней	Ранний дошкольный возраст	Первая
1 год		Вторая
2 года	Младший дошкольный возраст	Первая младшая
3 года		Вторая младшая
4 года	Средний дошкольный возраст	Средняя
5 года	Старший дошкольный возраст	Старшая
6 года		Подготовительная
7 года		

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста



К двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти – шести месяцев начинает ползать, в семь – восемь месяцев вставать и сидеть, а с десяти – одиннадцати – самостоятельно ходить.

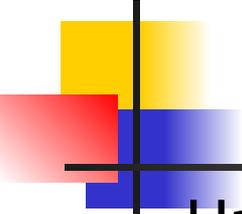
К концу второго года дети способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1 – 1,3 метра. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста



К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице.

В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.



Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

На пятом году жизни движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В период 4-6 лет отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Особенности методики ФВ детей в раннем дошкольном возрасте



Ранний дошкольный возраст (первый год) – начальный период эволюции двигательной функции человека и закладки основ его здоровья, физического развития и подготовленности.



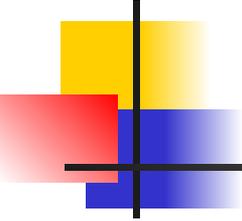
Основные средства физической тренировки детей грудного возраста

Массаж,
рефлекторные,
пассивные,
пассивно-активные,
активные упражнения



Массаж

Оказывает тонизирующее влияние на центральную нервную систему, способствует «проторению» путей нервных импульсов от мышц к мозгу, стимулирует процесс формирования «мышечного чувства»



Массаж и рефлексорные упражнения проводят до 3 – 4 мес. Они являются основной формой физической тренировки детей этого возраста.

Длительность массажного приема рекомендуется не более 2 мин, а рефлексорные упражнения повторяются не более 4 раз. Продолжительность занятия – 8 – 12 мин.



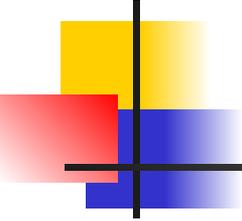
Пассивные упражнения:

сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди и разведение их в стороны, поднятие прямых ног лежа на спине и др.

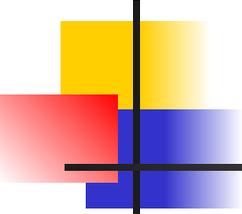


Активные упражнения:

активное присаживание при потягивании за руки и сокращении сгибателей, напряженное сгибание туловища, присаживание за одну отведенную в сторону руку и без помощи рук, фиксируя колени, и др.

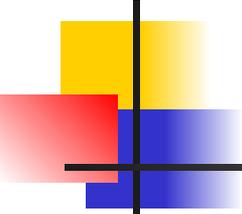


Занятия с ребенком проводятся ежедневно, один раз в день, через 1,5 ч после еды, при температуре 20 – 22° С, в хорошо проветренном помещении.



Младший дошкольный возраст (2 – 3 года)

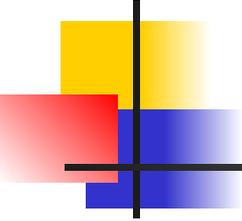
В этом возрасте важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период **необходимо создать все условия** для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.



Средний и старший дошкольный возраст (4 – 6 лет)

В этом возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

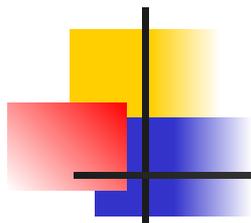


Главная задача физической активности ребенка **4-го** года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера



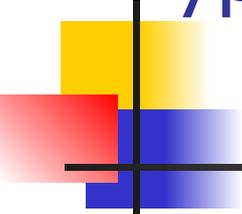
Основная направленность

физической подготовки детей **5-го** года жизни – расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений.



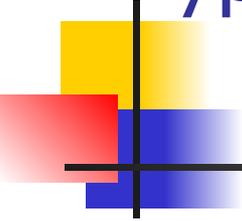
Главная задача в 6-ти летний период – подготовка обширного фундамента, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитии физических качеств – преимущественно быстроты и выносливости.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста



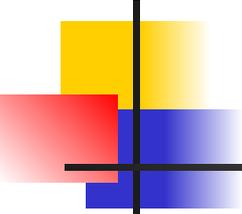
1. Знание основных правил гигиены, проведения утренней зарядки, закаливающих процедур и соблюдение распорядка дня.
2. Владение элементарными двигательными умениями и навыками игры (поддержание правильной осанки, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, плавание, броски и передачи мяча, бег на коньках, передвижение на лыжах).
3. Выполнение контрольных показателей физической подготовленности.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста



4. Умение играть в подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам).
5. Интерес к оценке уровня своей физической подготовленности.
6. Интерес к событиям спортивной жизни семьи, спортивного клуба родителей, достижениям выдающихся спортсменов

Формы проведения занятий в ДОУ



Физкультурные занятия

Утренняя гимнастика

Физкультминутка

Подвижные игры

Физкультурный досуг

Физкультурные праздники

Самостоятельная двигательная деятельность
детей