

Особенности и методики физического воспитания детей дошкольного возраста

Какую роль играет физическое воспитание дошкольников?

В чем состоят цели и задачи физического воспитания малышей?

Какие средства применяют для физического воспитания дошкольников?

Основные принципы организации физического воспитания дошкольников

Приемы и методики физического воспитания в ДОУ

Физкультура – это одна из главных ценностей общества. Физкультурные занятия развивают у детей ловкость, выносливость, скорость, улучшают координацию движений, способствуют сохранению здоровья и душевного равновесия. Отлично развитый в физическом плане малыш готов к школе, редко болеет, верит в свои силы, а значит, это – будущий успешный школьник, студент, специалист, родитель. Поэтому так важна правильная организация физического воспитания дошкольников.

Какую роль играет физическое воспитание дошкольников?

В современном обществе остро стоит вопрос об организации физического воспитания дошкольников. Многих родителей волнуют тревожные статистические данные, которые утверждают, что из всех детей на момент поступления в школу только 4% абсолютно здоровы.

Без достаточной физической активности в первые годы жизни ребенок не будет правильно развиваться, хорошо учиться, активно общаться. Правильно организованные занятия по физкультуре:

- повысят двигательные навыки;
- укрепят работу сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем;
- улучшат обменные процессы;
- сформируют иммунную защиту организма.

Малышам с самого раннего возраста необходимо уметь определять свое состояние, иметь общее представление о своем организме, укреплять свое здоровье, знакомиться с понятиями «полезно» и «вредно», правильно питаться, соблюдать режим дня. Всем этим навыкам учат ребят педагоги детского сада.

Физическое воспитание – это неременное условие гармоничного развития дошкольника, поэтому правильная организация оздоровительной и познавательной деятельности в детском образовательном учреждении является залогом физических сил и здоровья, способствует выработке необходимых гигиенических навыков и стремления к занятиям спортом. Если данный период упустить, то возникнут серьезные проблемы со

здоровьем и развитием, исправить которые в дальнейшем будет весьма непросто.

В чем состоят цели и задачи физического воспитания малышей?

Главная цель образовательной деятельности в области физической культуры в детском саду – сформировать энергичную, дружелюбную, здоровую, физически активную личность, дать ребенку знания о физкультуре, привить любовь к занятиям спортом.

Задачи, с помощью которых достигается эта цель, определяются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и делятся на три основные группы:

Задачи по оздоровлению:

- обеспечить сохранность жизни и здоровья;
- закалить организм, развить и укрепить его защитные свойства;
- сформировать правильную осанку;
- внедрить меры профилактики плоскостопия;
- обеспечить полноценное развитие двигательных способностей (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость);
- привить навыки гигиены.

Задачи образовательного характера:

- познакомить ребят со сведениями об особенностях человеческого организма и значением физкультуры для его укрепления;
- сформировать двигательные навыки (малыш должен освоить бег, ходьбу, лазанье, ползание, прыжки и др.);
- рассказать, как называются части тела и движения (вперед/назад, направо/налево, вниз/вверх);
- научить доступным правилам ухода и хранения физкультурного инвентаря, спортивной формы и обуви;
- обучить подвижным играм;
- сформировать навык самостоятельного контроля за нагрузками на организм.

Воспитательные задачи:

- привить любовь к спорту и ЗОЖ;
- воспитать культурные навыки;
- научить принимать творческие решения в процессе двигательной активности (у ребенка развиваются самостоятельность, находчивость, фантазия);
- воспитать целеустремленность, честность и бесстрашие.

Воспитательный процесс в области физкультуры строится таким образом, чтобы решались в комплексе все эти группы задач. Для этого активно используют специальные средства.

Какие средства применяют для физического воспитания дошкольников?

Условия для гигиены и социальные факторы. Под ними подразумевается соблюдение режима дня, приобретение навыков гигиенического ухода, освоение ванной комнаты, кухонного помещения, спортивных снарядов и игрушек.

Правильный режим питания.

Природные явления. Солнце, воздух и вода дарят ребенку хорошее настроение и закаляют организм, поэтому так важно регулярно проводить подвижные игры и занятия физкультурой на свежем воздухе.

Двигательная активность. Движения, упражнения, прогулка, занятия спортом, утренняя гимнастика и другие оздоровительные мероприятия способствуют не только излечению от множества заболеваний, но и воспитанию нравственности, любви к умственному и физическому труду.

Основные принципы организации физического воспитания дошкольников

Необходимо помнить, что именно в дошкольный период организм интенсивно растет и стремительно развиваются его важные системы, закладывается характер, активизируются способности, проявляются таланты и склонности, поэтому так важно, чтобы в процессе физического воспитания малышей участвовали квалифицированные педагоги, владеющие глубокими знаниями и способные творчески подойти к своей работе.

Освоить профессию инструктора по физкультуре можно на нашем онлайн-курсе профпереподготовки. Вы познакомитесь с историей развития физической культуры для дошкольников, поймете, какие цели и средства у физкультурных упражнений в дошкольном образовательном учреждении, сможете организовывать полезные занятия гимнастикой, проводить подвижные игры, соревнования, научитесь оказывать первую помощь, а после сдачи итоговой аттестации получите диплом установленного образца, который позволит сразу начать работать с детьми дошкольного возраста.

Физическое воспитание в детском саду основано на следующих важных принципах:

Демократизация. Педагог выбирает наиболее подходящие форму, средства и методы работы с детьми, обязательно учитывая при этом психологические, анатомические и физиологические особенности дошкольников;

Гуманитаризация. Двигательная деятельность должна разъяснить детям роль человека в мире, а также приобщить их к физкультурным ценностям.

Вариативность. Процесс занятий строится с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, желания самих детей и их родителей.

Специфика региона. Воспитательные мероприятия должны быть организованы в соответствии с климатом, географией и традиционными культурными ценностями конкретного региона.

Всестороннее развитие. Ребенок вовлекается в разнообразные виды деятельности для полноценного развития психических процессов (речевых навыков, мышления, восприятия, внимания, памяти, воображения).

Непрерывность физкультурного образования. Физическое воспитание должно быть выстроено на многие годы вперед.

Оздоровление. Режим в условиях детского сада обязательно должен отвечать сохранению и улучшению здоровья детей.

Социализация. Малыши должны чувствовать себя частью общества, поэтому нужно постоянно привлекать их к групповой деятельности и совместным задачам.

Семейное единство. Необходимо консультировать родителей, поскольку и в семье, и детском саду целесообразно соблюдать идентичные правила по вопросам воспитания, оздоровления, гигиены, соблюдения распорядка дня и т.д.

Приемы и методики физического воспитания в ДОУ

Воспитатели детского сада воздействуют на детей с помощью слов, объектов окружающей действительности и практических занятий. Все техники подразделяются на специфические (используются только для физического развития) и общие (применяются во всех обучающих и воспитательных мероприятиях).

К специфическим методам относятся:

Упражнения, которые выполняются с соблюдением строгих правил. Движения должны быть точными, нагрузка и время отдыха дозированы. Этот метод обеспечит наилучшие условия для освоения движений и развития психофизических функций ребенка.

Игра. Занятия обязательно должны проводиться в игровой форме, это заинтересует малыша, вызовет искреннее желание быстро освоить новые движения, разовьет самостоятельность и инициативность.

Соревнования. Соперничество и конкуренция применяются для совершенствования уже имеющихся физкультурных навыков, способствуют повышению интереса к физическим упражнениям и стремлению наилучшего их выполнения. В соревновательных методах обязательным является участие воспитателя, чтобы не допустить у ребенка сильного огорчения от проигрыша.

Круговая тренировка, при которой малыш передвигается по заданному кругу, выполняя разные задания. Такая нагрузка положительно действует на все группы мышц и системы организма.

Общие методы включают в себя:

Слово. Метод содержит беседу, описание, упражнения, вопросы, разъяснения и команды, которые обращены к сознанию дошкольников, активизируют их мышление и помогают полноценно осмыслить задачу, лучше понять ее содержание, усвоить технику выполнения.

Практика. Методика связана с практической двигательной деятельностью малышей, формирует у них представление о движении, развивает сенсорные навыки. Детям предлагается играть и соревноваться, подражать действиям зверей и птиц, изображать природные явления и жизненные ситуации.

Наглядность (показ воспитателем движений на личном примере или с помощью наглядных пособий – фильмов, рисунков, фотографий). Способ обеспечивает яркое чувственное восприятие и дает дошкольникам полноценное представление о движениях.

Всестороннее физическое воспитание малышей поможет им самостоятельно применять усвоенные навыки в разных жизненных ситуациях.