|  |
| --- |
| **Физическое воспитание детей 3-4 лет.**   Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой , мышечной, дыхательной, и др.).  Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.  Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.  Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.  Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть. Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся.  Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.  Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанки особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течении всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, прыжки, упражнения для различных мышечных групп. Оно выполняется с предметами (мячами, гимнастическими палками, флажками, погремушками): «деревья качаются», «зайки прыгают». Физкультурные занятия - это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определённые программные задачи.   Овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, с мест,. метание в цель, вдаль, лазанье. Занятия проводиться, используя гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, лесенки, брёвна, ребристые и гимнастические доски ), а также индивидуальные физкультурные пособия ( обручи, мячи, мешочки с песком ).В физкультурные занятия обязательно включают игровые элементы. В гости приходят куклы, зайцы, мишки, и др. герои, которые хотят посмотреть или которых надо поучить делать то или иное движение. Гимнастические упражнения следует проводить из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку). Значение в развитие таких (движений) двигательных качеств, как ловкость, сила быстрота, выносливость, играют подвижные игры.  **С 3х – 4х лет** детей обучают ходьбе на лыжах, соблюдая последовательность и постепенность в овладении основными элементами движений. Вначале дети овладевают движением без палок, а затем дают им палки. Этот вид движений укрепляет и развивает все основные группы мышц, способствует совершенствованию сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе,. достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых. Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Система охраны здоровья и воспитания детей может успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами. |

[Обсудить данную работу](http://comment.exdat.com/)

**Похожие:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое воспитание детей младшей, средней группы (3-4 лет) icon | [Темы дипломных работ для студентов направления специальности «Физическое воспитание дошкольников»](http://kzbydocs.com/docs/3584/index-226422.html) |