ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека.

Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья ребенка, составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает ребенку физическое развитие.

Основы теории физического воспитания детей разрабатывали: Е.Г. Леви-Гориневская, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, Э.Я. Степаненкова и др.

Теория физического воспитания определила основные понятия: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое воспитание, двигательная деятельность, физические упражнения.

Физическое развитие процесс изменения форм и функций человеческого организма (одним из показателей функций являются физические качества быстрота, сила, выносливость); В более узком смысле рассматривается как уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями (рост, масса тела, сила мышц, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, величина изгиба позвоночника и др.)

Двигательная деятельность всякая деятельность, основным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.

Физическая подготовленность уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Физические упражнения движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры) отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Физическое воспитание педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка, в процессе которого одновременно решаются задачи разностороннего развития (физического, умственного, нравственного, эстетического)

Физическая культура часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Задачи физического воспитания:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные: формирование у детей двигательных навыков и умений в соответствии с индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, получение знаний о своем организме, получение знаний об укреплении организма, привитие навыков личной и общественной гигиены

Воспитательные: разностороннее развитие детей: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Педагоги, ученые неоднократно подчеркивали неразрывную связь физического и психического развития ребенка. Потребности в познании мира побуждают к двигательной активности. Движения способствуют интеллектуальному развитию. Ограничение в получении информации задерживает психическое развитие.

Работа ДОУ по выполнению целей и задач физического воспитания:

* создание развивающей образовательной среды для психофизического развития и снижения заболеваемости детей;
* повышение профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;
* комплексное решение всех задач физического воспитания в контакте с медицинскими работниками;
* медико-педагогический контроль за физическим воспитанием и развитием детей дошкольного возраста;
* взаимодействие с семьей.

Средства физического воспитания

1. Физические упражнения – основное средство

2. Естественные силы (солнце, воздух, вода)

3. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.)

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

* Основная – физкультурные занятия
* Физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры на воздухе, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями)
* Активный отдых (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья)
* Самостоятельная двигательная деятельность
* Каникулы и задания на дом.