«Физическое воспитание детей дома»

Памятка - шпаргалка.

2013 г.

МДОУ № 27 д. Павлищево

Подготовил воспитатель: Лапина Д.С.

***Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (Ж.К. Холодов).***

*Физического воспитания детей дошкольного возраста - наука об общих закономерностях физического воспитания ребенка. В соответствие с этим теория физического воспитания детей раннего возраста познает общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.*

*Теория физического воспитания детей определяет задачи физического воспитания, раскрываем их сущность, наиболее эффективные средства, методы, формы организации всего пресса физического воспитания.*

*Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое воспитания является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садиках и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям. В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.*

***Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста. (Пензулаева Л. И.)***

*Для решения цели физического воспитание детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решатся в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания. Основными задачами физического воспитания являются:*

*- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;*

*- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);*

*- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;*

*-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;*

*- формирований широкого круга игровых действий;*

*- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;*

*-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;*

*- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;*

*- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.*

*В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. В данной курсовой работе рассматриваются эти задачи.*

*Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.*

*Естественные силы природы (солнце, воздух, вола) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности. Вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболевании; воздух садов, парков, лесов, содержащий особое вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.*

*Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для: детского организма.*

*Солнце, воздух, вода используются и как самостоятельные средства закаливания организма человека Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Для разностороннего закаливания следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.*

*Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).*

*Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.*

***Советы родителям по физическому воспитанию детей:***

***Совет 1****: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию.*

*Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.*

***Совет 2****: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай еще минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.*

***Совет 3****: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.*

***Совет 4****: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.*

***Совет 5****: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.*

***Совет 6:*** *Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.*

***Совет 7****: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.*

***Совет 8****: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».*

***Совет 9****: Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.*

***Совет 10****: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.*