

Формы физического воспитания в дошкольной организации



Подготовила: кандидат пед. наук
Лариса Ивановна Бережная

Вопросы для обсуждения

1. Основные понятия и термины:

Физическая культура; Физическое воспитание; Физическое развитие; Физические упражнения; Физическая подготовка; Физическая подготовленность; Двигательная деятельность

2. Общая характеристика форм организации физического воспитания:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня;
- активный отдых ;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
- кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия.

Основные понятия

Физическая культура

Физическое воспитание

Физическое развитие

Физические упражнения

Физическая подготовка

Физическая подготовленность

Двигательная деятельность

Физическая культура – это специфический вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; это с одной стороны специфический процесс, а с другой - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.



Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными знаниями физической культуры, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.



Физическое развитие - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- 1-показатели телосложения
- 2- показатели (критерии) здоровья,
- 3- показатели развития физических качеств





Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой -это метод (способ) физического развития человека.

Физическая подготовка - этот термин подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия др.) предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.



Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности деятельности.



Двигательная деятельность

– это деятельность,
основным компонентом
которой является
движение и которая
направлена на
физическое и
двигательное развитие
ребенка.



Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) педагога и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий



Формы работы в дошкольной организации

- Физкультурные занятия
- Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, зарядка после дневного сна, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры и физические упражнения в основных видах движений на прогулке, сортивные упражнения, закаливающие мероприятия)
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья)
- самостоятельная двигательная деятельность
- индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии
- кружковые занятия
- профилактические и реабилитационные мероприятия

Физкультурные занятия - являются основной формой физического воспитания дошкольников, обязательны для всех детей, проводятся круглый год.



Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи

- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов
- Воспитание физических способностей координационных, скоростных и выносливости

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.

Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня

утренняя гимнастика

- комплекс музыкально-ритмических упражнений
- утренняя гимнастика игрового характера
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа
- преодоление полосы препятствий
- утренняя гимнастика с родителями



зарядка после дневного сна



Физкультминутки являются обязательной частью образовательной деятельности



Подвижные игры и физические упражнения на прогулке



закаливающие мероприятия

воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны



Активный отдых - физкультурные досуги и праздники дня здоровья



Самостоятельная двигательная деятельность



Индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии



Кружковые занятия

Спортивные секции весьма полезны как для физического, так и для психического становления ребенка.

- секций общей физической подготовки с игровой направленностью,
- секции художественной гимнастики,
- акробатики,
- аэробики,
- плавания и др.



Профилактические и реабилитационные мероприятия:

- Миогимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Фонопедические упражнения
- Пальчиковая гимнастика
- Массаж и самомассаж



Миогимнастика

Лошадки. Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положении (сидя, стоя)

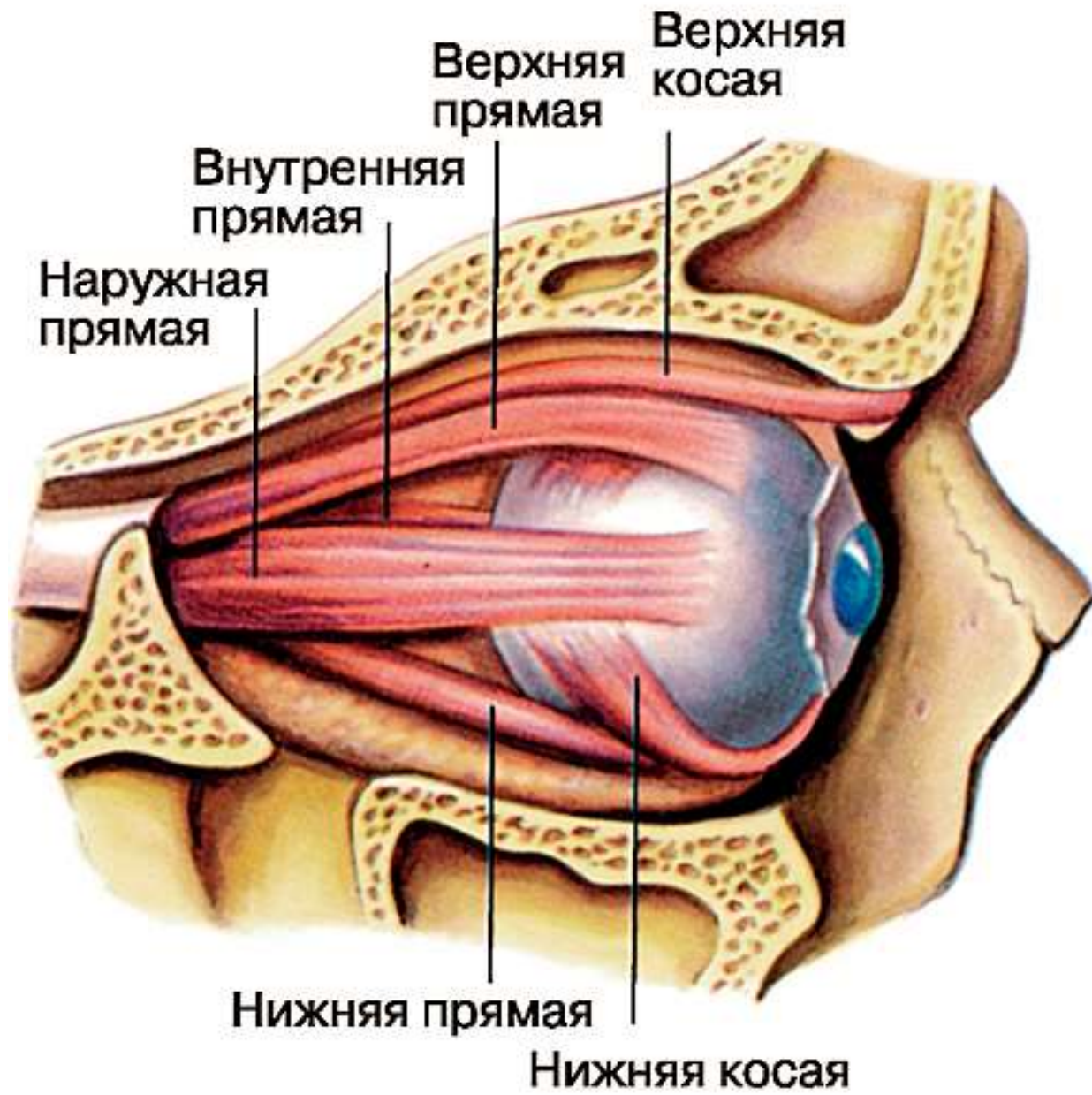
Заводим машину. Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)

Почистим зубки. Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)

Поцелуй. Вытянуть вперёд губы и чмокнуть (4-5 раз)

Улыбочка. Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)

Надуем шарик. Надуть щёки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз)



Гимнастика для глаз

- Откинуться на спинку стула назад, сделать глубокий вдох, наклониться вперед, сделать выдох (повторить 5-6 раз)
- Откинуться на спинку стула назад, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки (повторить 5-6 раз)
- Поставить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки (повторить 5-6 раз)
- Посмотреть вверх, сделать круговое движение по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки (повторить 5-6 раз)

Гимнастика для глаз

Комплекс 1

Цель: Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя).

Не закрывая глаз, прикрыть их ладошками
смотреть в темноту (20-30 сек)

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Дыхательная гимнастика

Часики. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

Дудочка. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

Каша кипит. Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

Паровозик. Согнуть руки в локтях Ходить, делая попеременно круговые движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

Весёлый мячик. Стоя ноги врозь. Поднять мяч (диаметром до 10 см) к груди- вдох и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

Гуси. Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

Фонопедические упражнения

Охотники уехали из стойбища на оленях.

Вернулись тихонько назад, чтобы медведь их не заметил.

А мишка пришел, как всегда, за сушеной рыбой, стал детей пугать.

Тут охотники выбежали ему навстречу.

У каждого в руке – головешка от костра, шипит, сверкает.

Медведь бросился в одну сторону, в другую – всюду охотники, собаки, огонь.

Вся шкура медведя стала в черных пятнах. Но хуже всего медведю пришлось, когда один из охотников ударил головешкой его по носу. И нос стал черным. взвыл медведь от боли.

Дети **цокают** языком.

Произносят "**ших... ших...**", трут ладонями.

Произносят "**р-р-р...**", показывают когти.

Произносят короткие, "острые" звуки **[а]** высоко и **[ш]** низко.

"Гавкают" в разных регистрах.

Произносят звук **[у]** сверху вниз.



Пальчиковая гимнастика

Ай, ду-ду,
ду-ду, ду-ду!



поиграть на
«дудочке»

Сидит



сидит на
«дудочке»

ворон



сложить
пальчики к
большому –
«клювик»

на дубу.



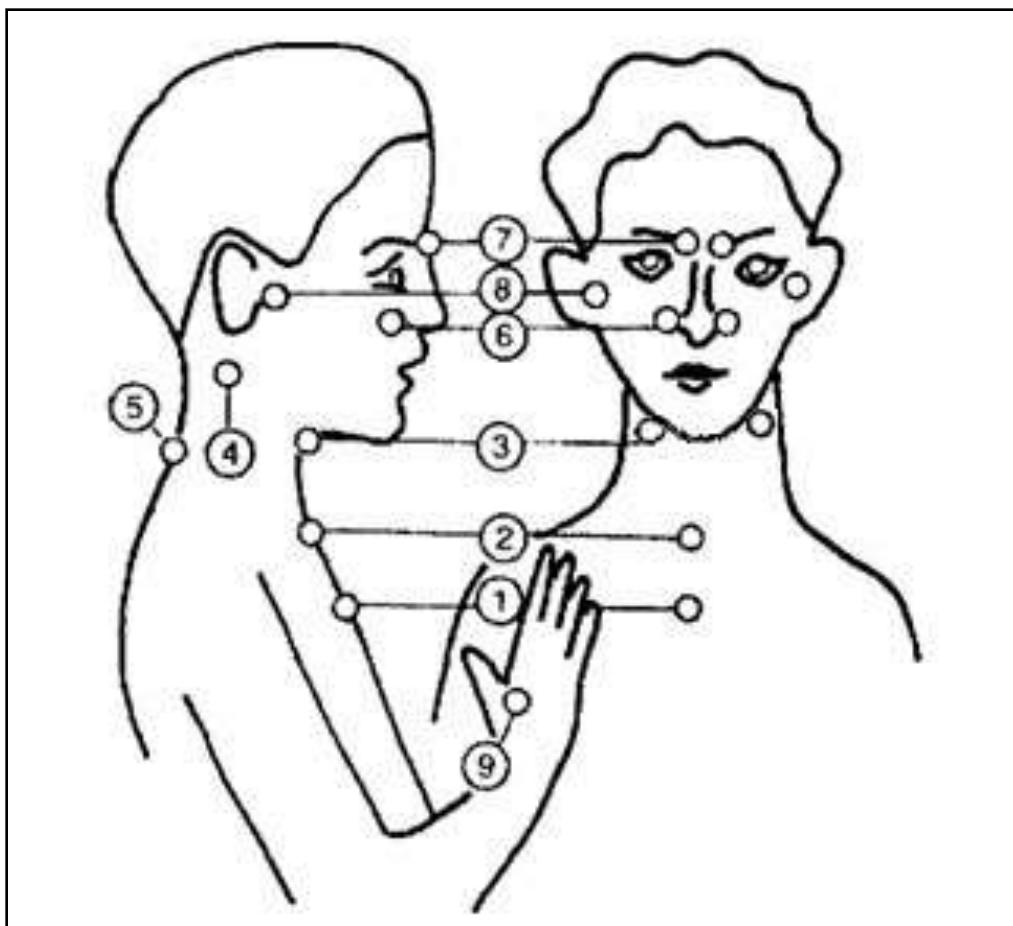
руки вверх,
пальцы развести

Он играет на трубу,
Во серебряную.



поиграть на
«дудочке»

Массаж Самомассаж Точечный массаж



Профессор Алла Алексеевна Уманская из великого множества биоактивных точек на теле человека выделила 9 наиболее важных зон. Эти зоны – базисные, ключевые. Она назвала их «кнопками на пульте управления организмом».

Самомассаж лица для детей в стихах

«Нос, умойся!»

- *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
- *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
- *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
- *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
- *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
- *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
- *«Мойся, мойся, обливайся!»* – аккуратно поглаживаем щеки.
- *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

Вышел зайчик на лужок, На зелёный бережок.	Плавные движения от переносицы к ушам
Потирает зайка нос,	Надавить пальцами на точку у крыльев носа
Чтобы носик не замёрз. Серый зайчик вместе с нами, Потирает над бровями.	массаж точек у внутренних концов бровей
Говорила зайке мать, Надо ушки потирать!	Надавить пальцами на точки у основания мочки уха



Литература

1. Бабина, К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособ. для воспитателей дет. Сада /К.С. Бабина.- М.: Просвещение, 1978.- 96 с.
2. Богуславская З.М., Смирнова, Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет сада/ З.М. Богуславская.-М.: Просвещение , 1991.- 207 с.
3. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений/ Л.Д. Глазырина,В.А. Овсянкина.- М.: Гуманитарн. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- 176 с.
4. Лайзе, С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для Воспитателя дет. Сада/ С.Я. Лайзе .- 2-е изд., испр.- М.- Просвещение, 1987.- 160 с.
5. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиенаб учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования/ Е.н. Назарова, Ю.Д. Жилова.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 256с.
6. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Л.И. Пензулаева.- М.: Просвещение, 1988.- 143с.
7. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова.- М.: Мозаика – Синтез, 2002.- 256с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учеб заведений/ Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов .- М.: Академия, 2004.- 408 с.
10. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников : Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/ В.Н. Шебеко.- 3-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 1998.- 192 с.
11. Шишкина, В.А., Машенко, М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Кн. Для вспитателей дет. Сада и родителей/ В.А. Шишкина, М.В. Машенко.- М.: Просвещение, 1998.-80 с.
12. Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста: Коррекционно-развивающая программа/ А.Н. Лебедева.-М.:Школьная пресса, 2002.-32с.

КОНТАКТЫ

Наш адрес:

400079 г. Волгоград

Ул. Кирова, д. 143

Издательство «Учитель»

Наш сайт:

www.uchitel-izd.ru

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

teach@uchmet.org

met@uchitel-izd.ru