

**Физические упражнения – средство  
физического воспитания  
дошкольников**





## *Характеристика физических упражнений*

### **Физическое упражнение** —

это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

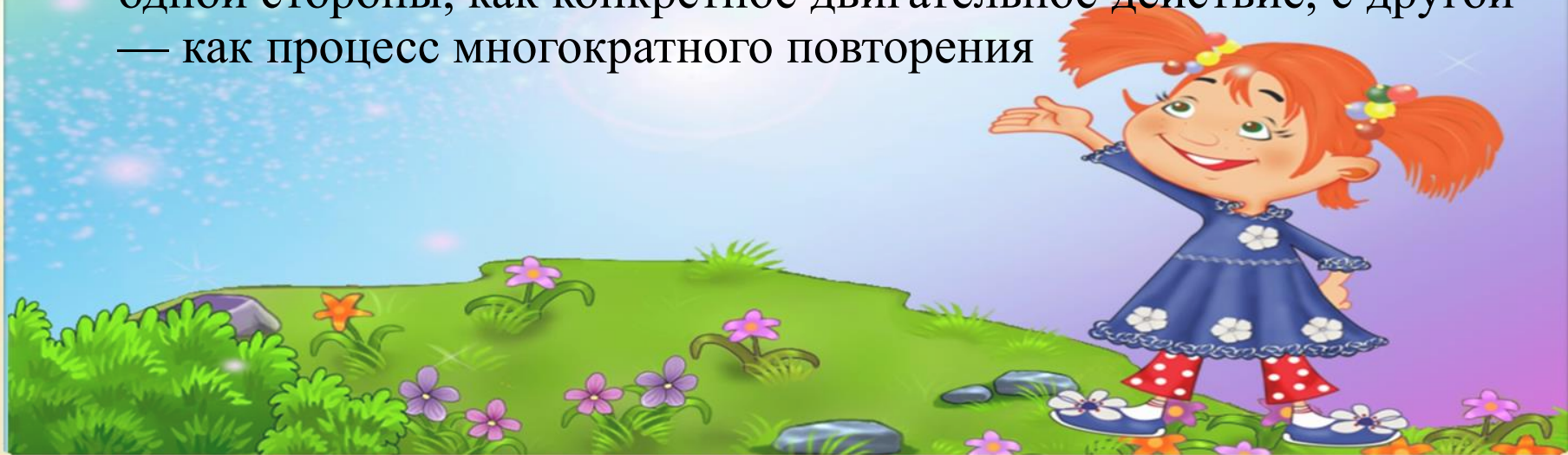




Слово **«физическое»** отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово **«упражнение»** обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения





# Физические упражнения это основное средство физического развития, т.к.:

- ✦ Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности.
- ✦ Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.
- ✦ Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность.
- ✦ Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом обучения является физическое упражнение.
- ✦ Физическое упражнение удовлетворяет природную потребность человека в движении.





## Содержание физических упражнений -

это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

## Содержание физических упражнений обуславливает их :

- Оздоровительное значение
- Образовательная роль
- Влияние на личность





# Пространственные характеристики физических упражнений

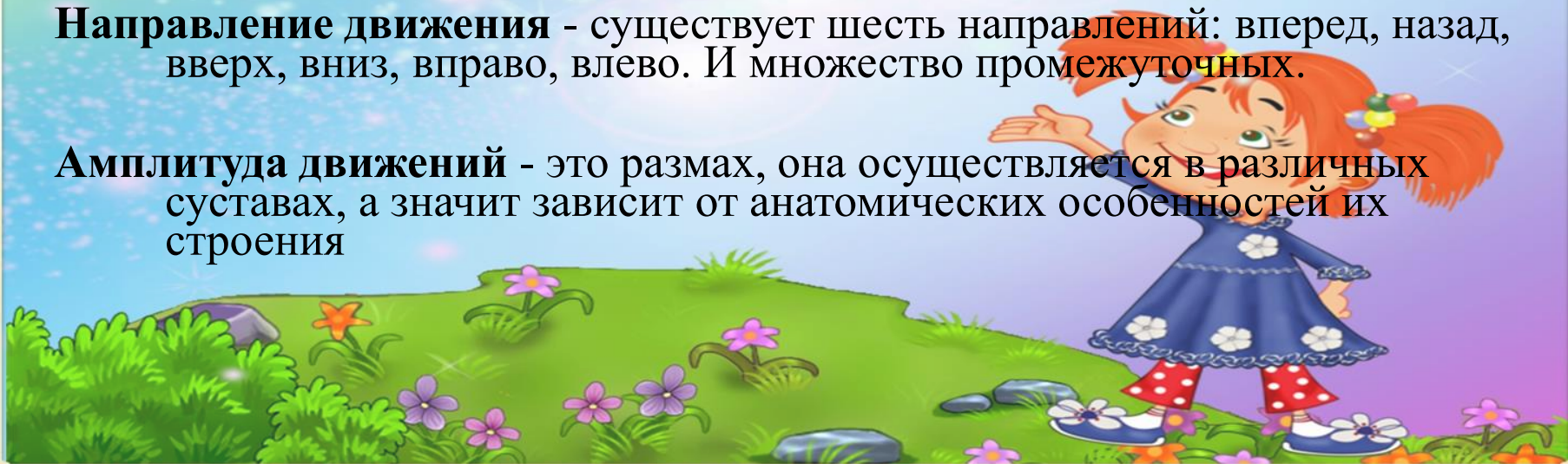
**Исходное положение (И.п.)** - это относительно неподвижное положение с которого начинается упражнение. И.п. создаёт наиболее благоприятные условия для правильного выполнения упражнения. Меняя и.п. можно менять сложность упражнения.

**Положение тела в пространстве** - из него складывается само упражнение.

**Траектория движения** - криволинейная, прямолинейная, чаще всего она криволинейна.

**Направление движения** - существует шесть направлений: вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево. И множество промежуточных.

**Амплитуда движений** - это размах, она осуществляется в различных суставах, а значит зависит от анатомических особенностей их строения





## При подборе упражнений, учитывать следующие факторы

- ✦ Педагогически правильное руководство занятия.
- ✦ Учитывать индивидуальные особенности занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья и др.).
- ✦ Учитывать особенности самих упражнений (новизна, сложность, нагрузка, эмоциональность).
- ✦ Особенности внешних условий (погода, состояние мест занятий, качество инвентаря).





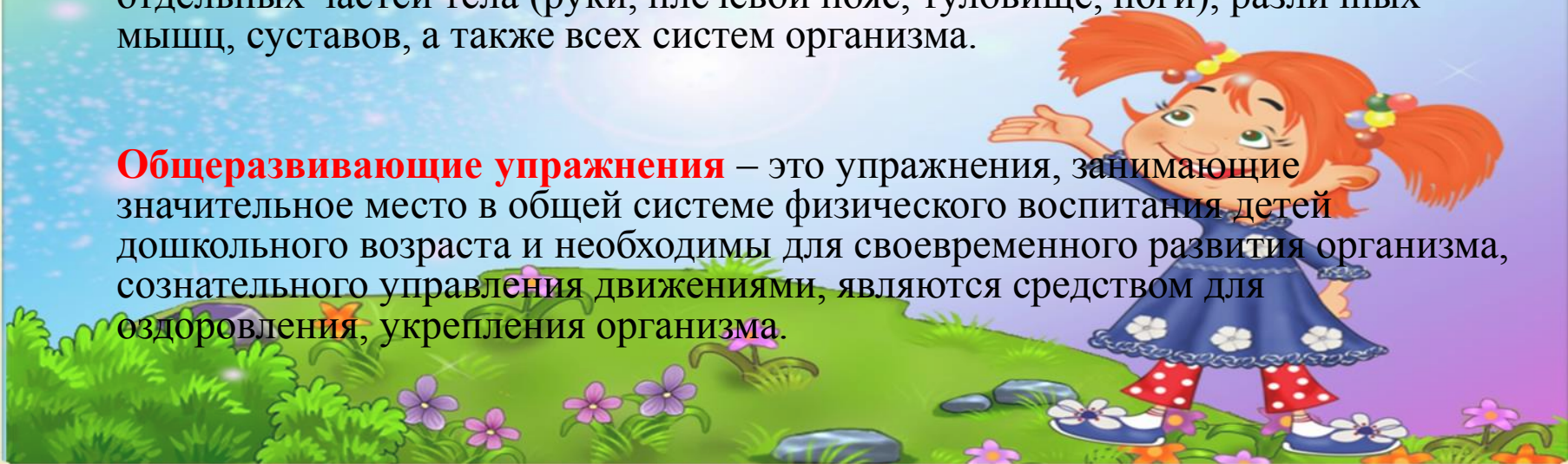
## **Определение понятия общеразвивающих упражнений.**

**Общеразвивающие упражнения** – это упражнения, применяющиеся в гимнастике для равномерного развития всей мышечной системы и всестороннего воздействия на организм занимающегося в целом.

**Общеразвивающие упражнения** — это специальные упражнения, которые играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма.

**Общеразвивающими называются упражнения** - специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма.

**Общеразвивающие упражнения** – это упражнения, занимающие значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.





по анатомическому  
признаку ( по  
воздействию на  
отдельные части  
тела)

по методической  
направленности

**Общеразвивающие  
упражнения**

по степени  
физической помощи  
педагога

по типу построения и  
предметной  
нагрузке





# Характерные особенности общеразвивающих упражнений

1. Упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся
2. Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц
3. Позволяют легко регулируют нагрузку





# Физические упражнения

## Гимнастика

- Основные движения
- Общеразвивающие Упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

## Игры

- Подвижные: сюжетные, бессюжетные
- С элементами спортивных игр

## Спортивные упражнения

- Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.
- Зимние: лыжи, коньки, санки

## Простейший туризм

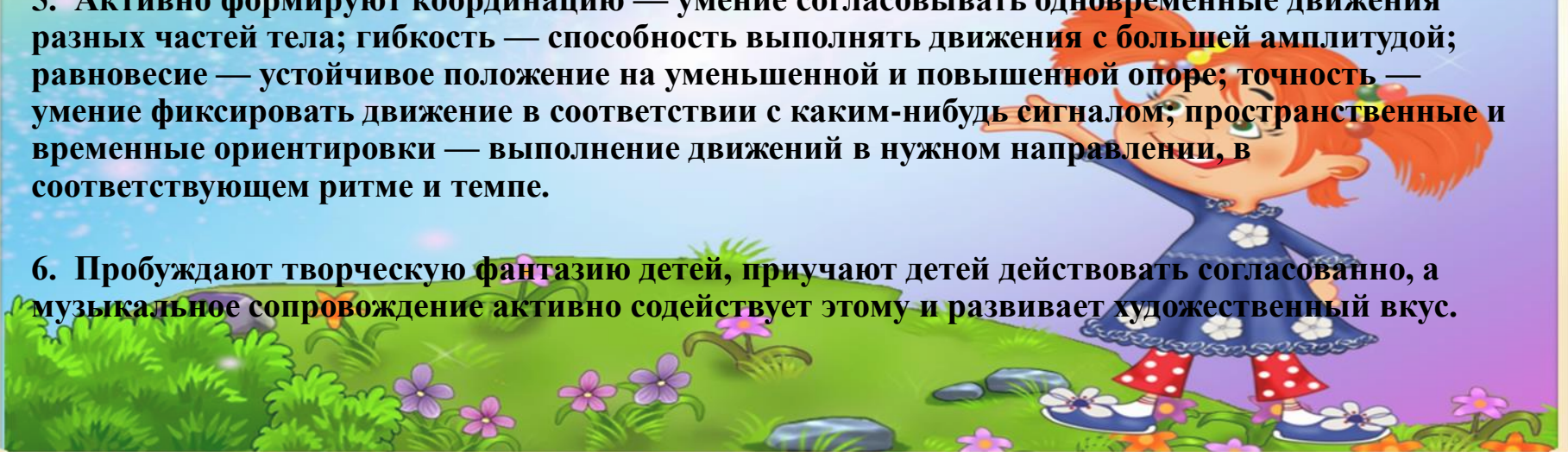
- Пеший
- Лыжный





# Значение упражнений

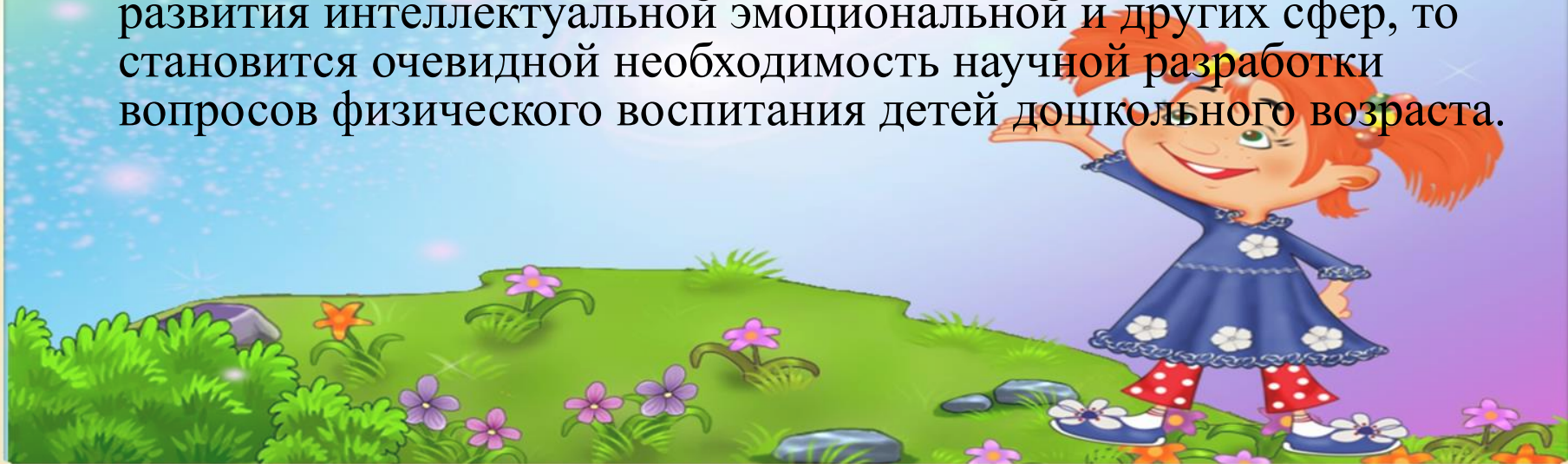
1. Содействуют совершенствованию координации движений, их точности, выразительности, осознанному владению положениями и движениями тела, используются и в качестве профилактических и корригирующих упражнений.
2. Играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма, содействуют развитию и укреплению крупных мышечных групп — плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц.
3. Формируют правильную осанку, укрепляют весь опорно-двигательный аппарат и улучшают кровообращение, дыхание, обменные процессы, деятельность нервной системы.
4. Содействуют проявлению физических качеств — быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно-эмоциональное состояние.
5. Активно формируют координацию — умение согласовывать одновременные движения разных частей тела; гибкость — способность выполнять движения с большей амплитудой; равновесие — устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опоре; точность — умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом; пространственные и временные ориентировки — выполнение движений в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе.
6. Пробуждают творческую фантазию детей, приучают детей действовать согласованно, а музыкальное сопровождение активно содействует этому и развивает художественный вкус.





ДОУ учреждение выступает первой ступенью в системе непрерывного образования и именно в нем закладывается фундамент развития личности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

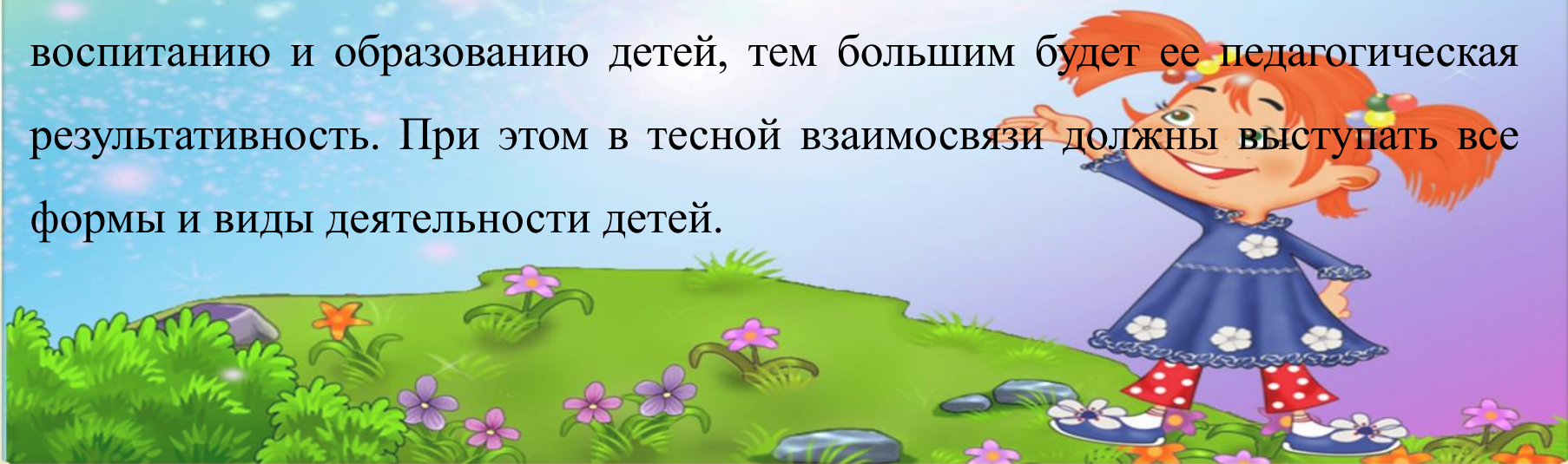
- Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.





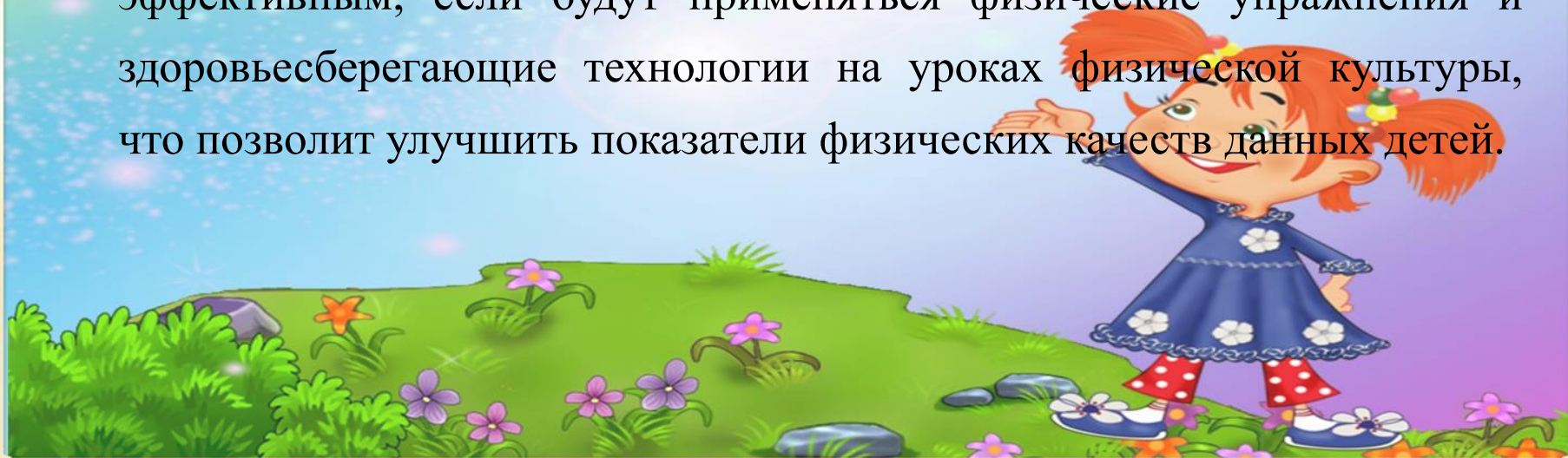
Педагоги и родители осознают важность физического воспитания дошкольников. Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей. Передача ребенка из семьи в дошкольное учреждение обусловлена не принципом параллельности, а принципом взаимопроникновения двух социальных институтов. Ни семья, ни детский сад не могут заменить друг друга.

С учетом этого, чем раньше начинается работа по физическому воспитанию и образованию детей, тем большим будет ее педагогическая результативность. При этом в тесной взаимосвязи должны выступать все формы и виды деятельности детей.





- **Предмет исследования:** Физические упражнения и здоровьесберегающий компонент физического воспитания детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.
- **Цель исследования** - улучшить показатели физических качеств детей дошкольного возраста средствами физических упражнений и здоровьесберегающих технологий.
- **Гипотеза исследования:** предполагается, что процесс физического воспитания детей дошкольного возраста будет протекать более эффективным, если будут применяться физические упражнения и здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры, что позволит улучшить показатели физических качеств данных детей.





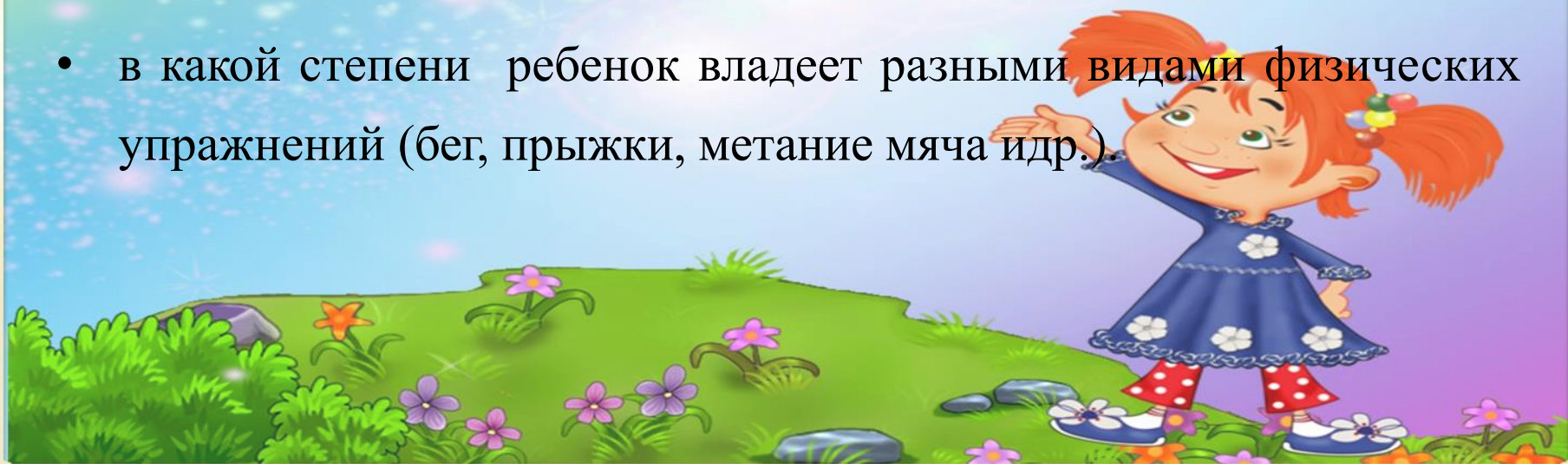
- **Задачи исследования:**

- Проанализировать литературные источники по проблеме исследования.
- Разработать и апробировать комплекс мероприятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста основанную на физических упражнениях.
- Применить данный комплекс на практике ДОУ на примере экспериментальной группы детей среднего дошкольного возраста.



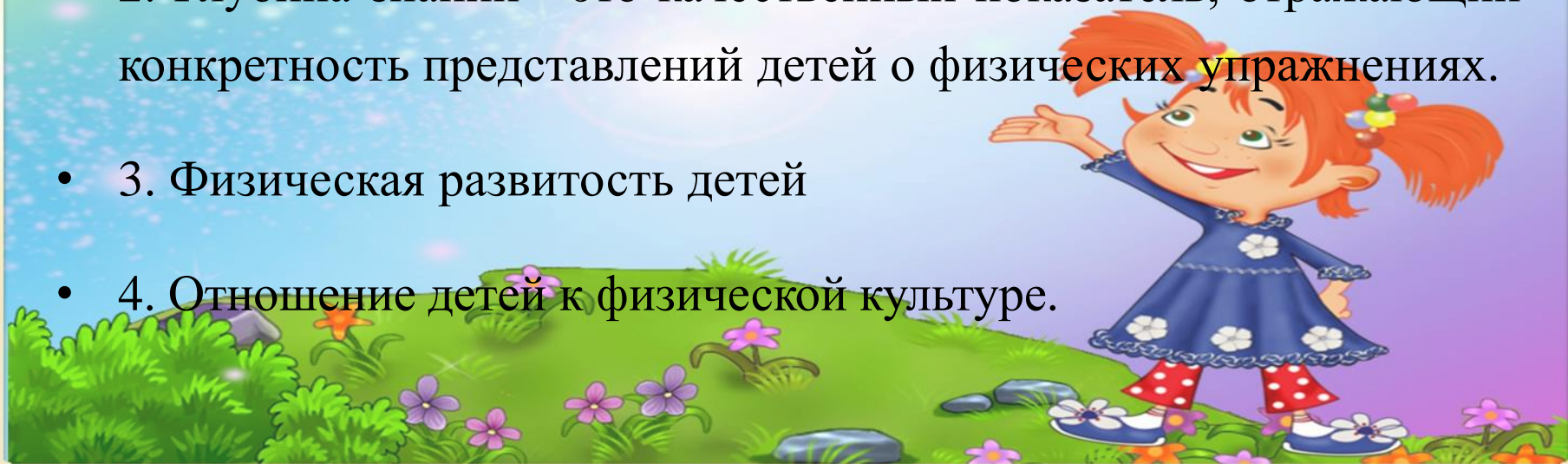


- **На этапе констатирующего эксперимента** для определения уровня физического развития дошкольников, нами проведен анализ его содержания, также для выявления уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, проведена педагогическая диагностика, которая направлена на решение целого ряда задач:
- выявить в какой степени у ребенка сформированы двигательные умения и навыки;
- в какой степени ребенок владеет разными видами физических упражнений (бег, прыжки, метание мяча и др.).





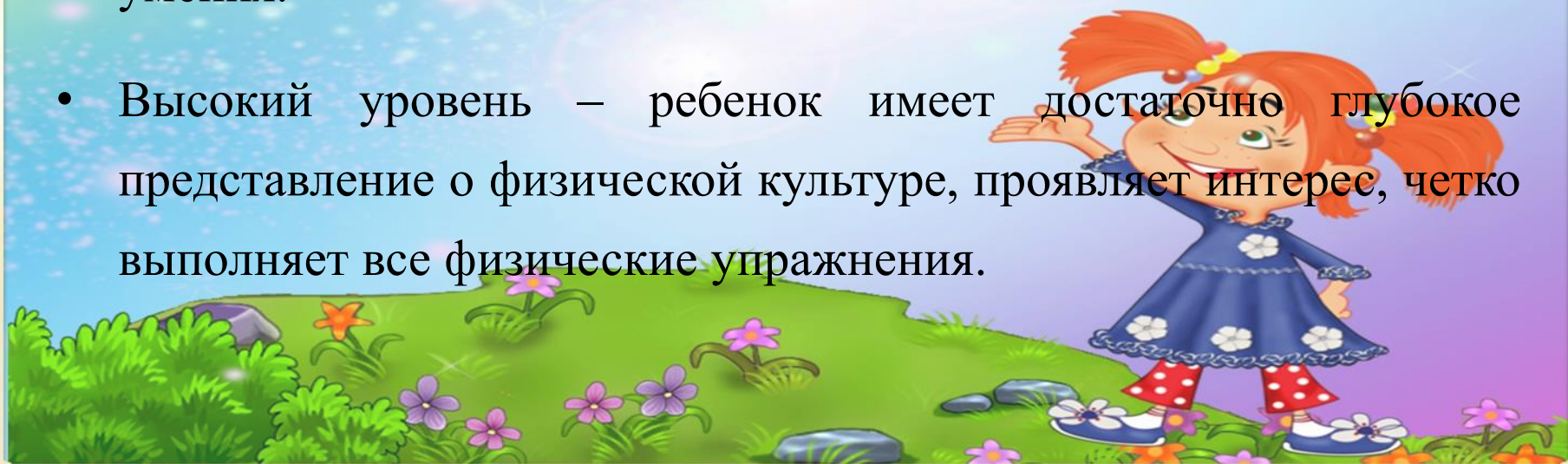
- Для решения указанных задач были использованы разнообразные методы: педагогическое наблюдение, проведение вводной диагностики и другие. Для анализа объема и характера освоенных знаний используют основные показатели уровня физического воспитания детей:
- 1. Объем знаний - это количественный показатель знаний, степень их полноты.
- 2. Глубина знаний - это качественный показатель, отражающий конкретность представлений детей о физических упражнениях.
- 3. Физическая развитость детей
- 4. Отношение детей к физической культуре.





- **На основе критериев мы выделили уровни:**

- Низкий уровень - ребенок имеет примитивное представление о физической культуре, неохотно выполняет физические упражнения, не проявляет интерес к специально созданной развивающей среде в ДОУ.
- Средний уровень – ребенок имеет представление о физической культуре, стремится повысить свои двигательные навыки и умения.
- Высокий уровень – ребенок имеет достаточно глубокое представление о физической культуре, проявляет интерес, четко выполняет все физические упражнения.



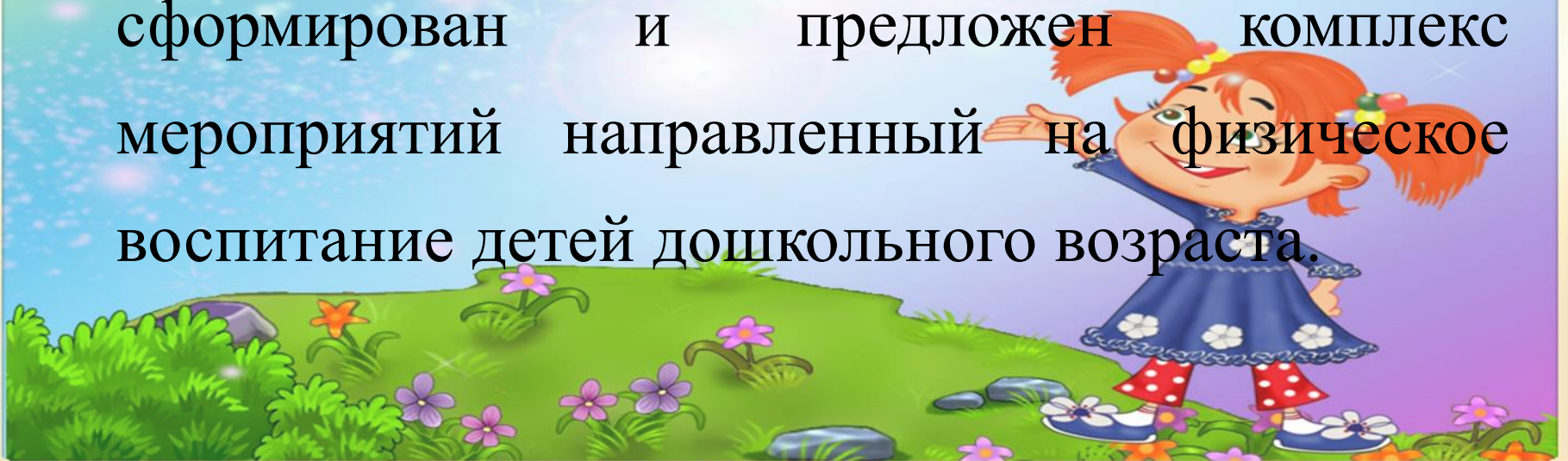


- Результаты констатирующего эксперимента показали, в ДОУ проводится работа по созданию развивающей среды, имеются необходимые специально оборудованные физкультурные залы и площадки, места для самостоятельных занятий физкультурными упражнениями.
- На основании полученных результатов «Констатирующего эксперимента» можно сделать вывод о том, что работа по физическому воспитанию детей осуществляется систематически, но педагогический процесс недостаточно оснащен.



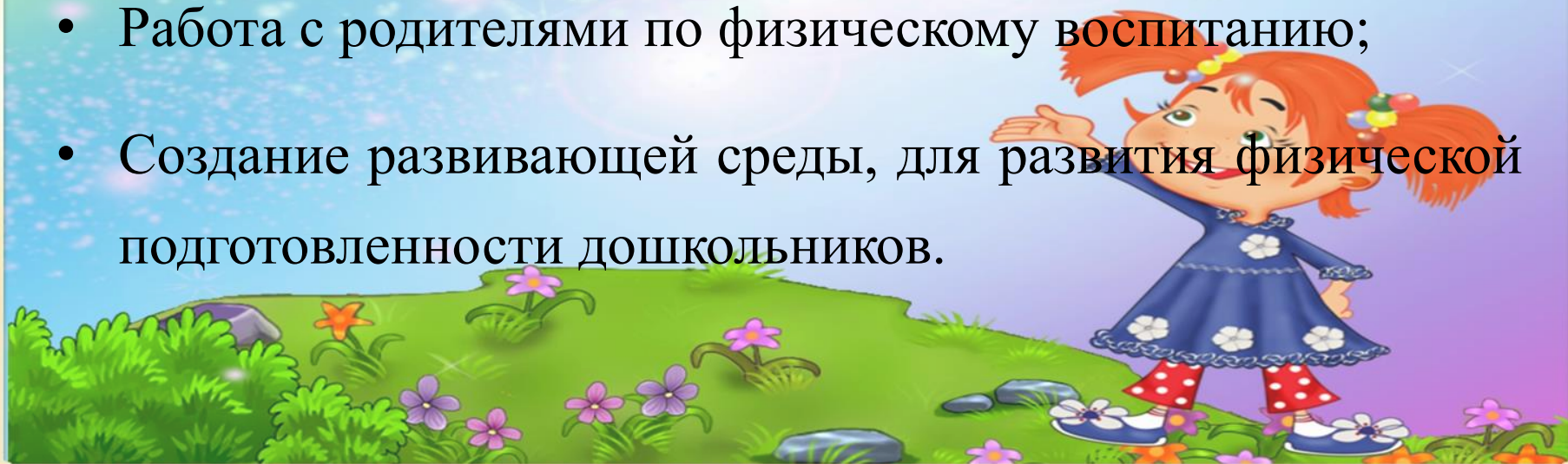


- С учетом изложенного, проблема недостаточного физического воспитания дошкольников в настоящее время очень актуальна. В связи с этим на этапе «Формирующего эксперимента» на базе практики в МБДОУ д/с «Березка» нами сформирован и предложен комплекс мероприятий направленный на физическое воспитание детей дошкольного возраста.



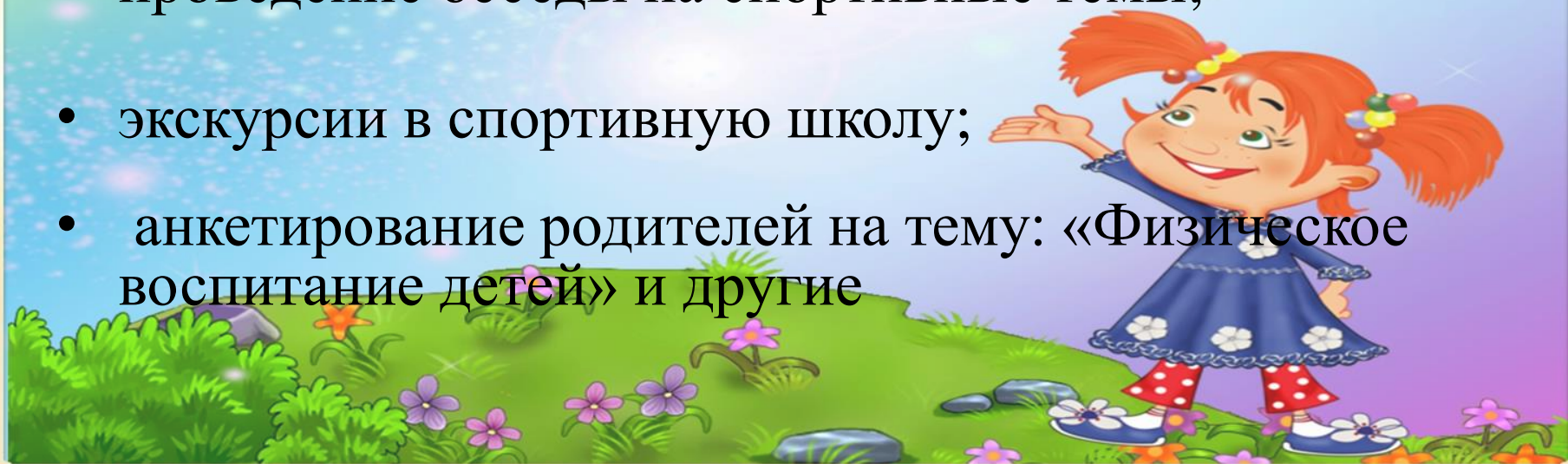


- **Были выдвинуты следующие задачи:**
- Расширить и закрепить двигательные навыки у умения;
- Познакомить с разными видами физических упражнений;
- Расширить представления о физической культуре в целом;
- Работа с родителями по физическому воспитанию;
- Создание развивающей среды, для развития физической подготовленности дошкольников.



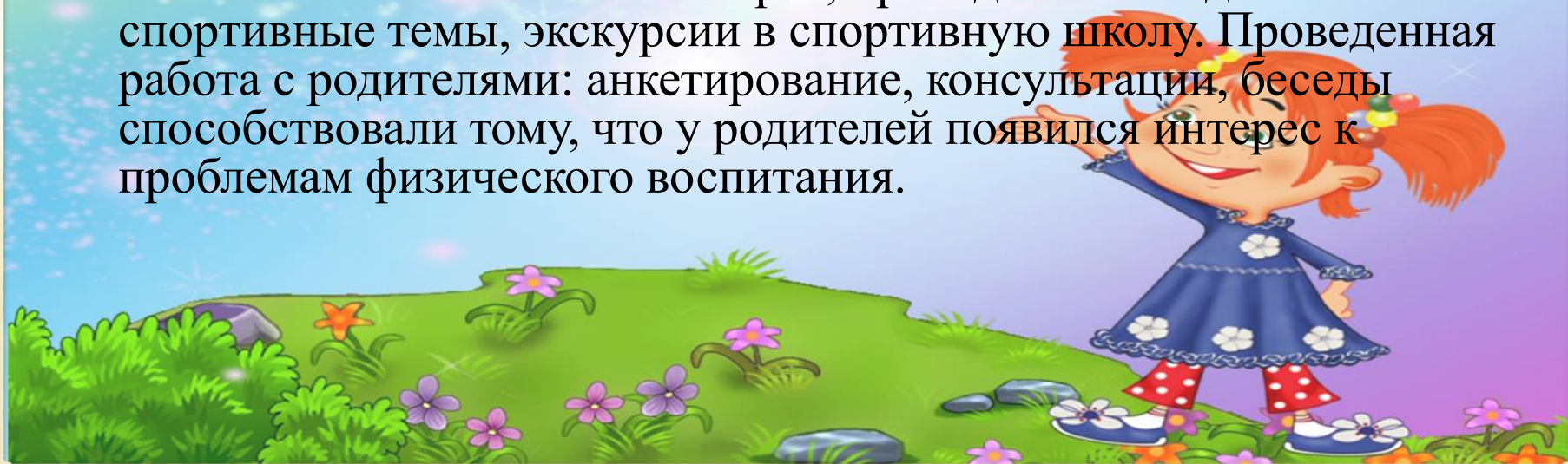


- Для реализации поставленных задач мы наметили перспективный план:
- проведение занятий по физическому воспитанию;
- проведение оздоровительных мероприятий;
- оформление тематических альбомов о спорте;
- проведение беседы на спортивные темы;
- экскурсии в спортивную школу;
- анкетирование родителей на тему: «Физическое воспитание детей» и другие



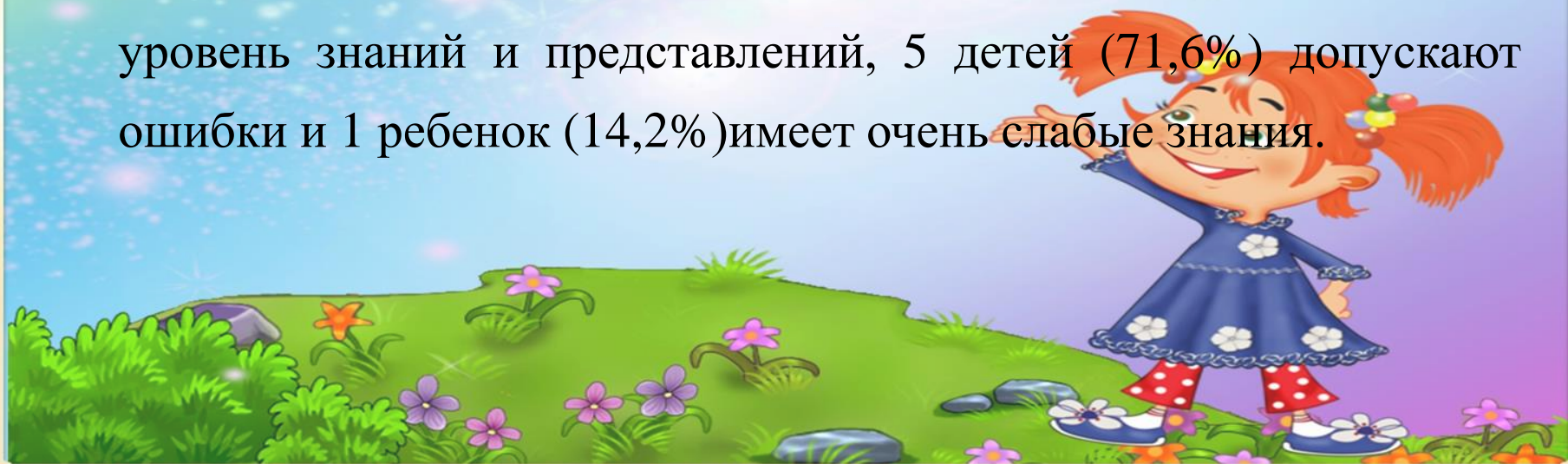


- Для достижения целей использовались различные методы и приемы, как в организации детей, так и в проведении тех или иных видов деятельности. Дети более уверенно чувствовали себя на занятиях, выполняя физические упражнения, допускали меньше ошибок, что доказало необходимость и эффективность такой технологии работы.
- Проведенная нами опытно-экспериментальная работа по физическому воспитанию, это проведение физических занятий, проведение оздоровительных мероприятий, оформление тематических альбомов о спорте, проведение беседы на спортивные темы, экскурсии в спортивную школу. Проведенная работа с родителями: анкетирование, консультации, беседы способствовали тому, что у родителей появился интерес к проблемам физического воспитания.





- Сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего экспериментов в контрольном эксперименте, проведенном с использованием тех же диагностических методик выявил следующие итоги:
- в экспериментальной группе – 7 ребенка (57%) имеют прочные знания о физической культуре (высокий уровень), 3 ребенка (42,9%) допускают небольшие ошибки (средний уровень).
- в контрольной группе – только 4 ребенка (14,2%) имеет высокий уровень знаний и представлений, 5 детей (71,6%) допускают ошибки и 1 ребенок (14,2%) имеет очень слабые знания.



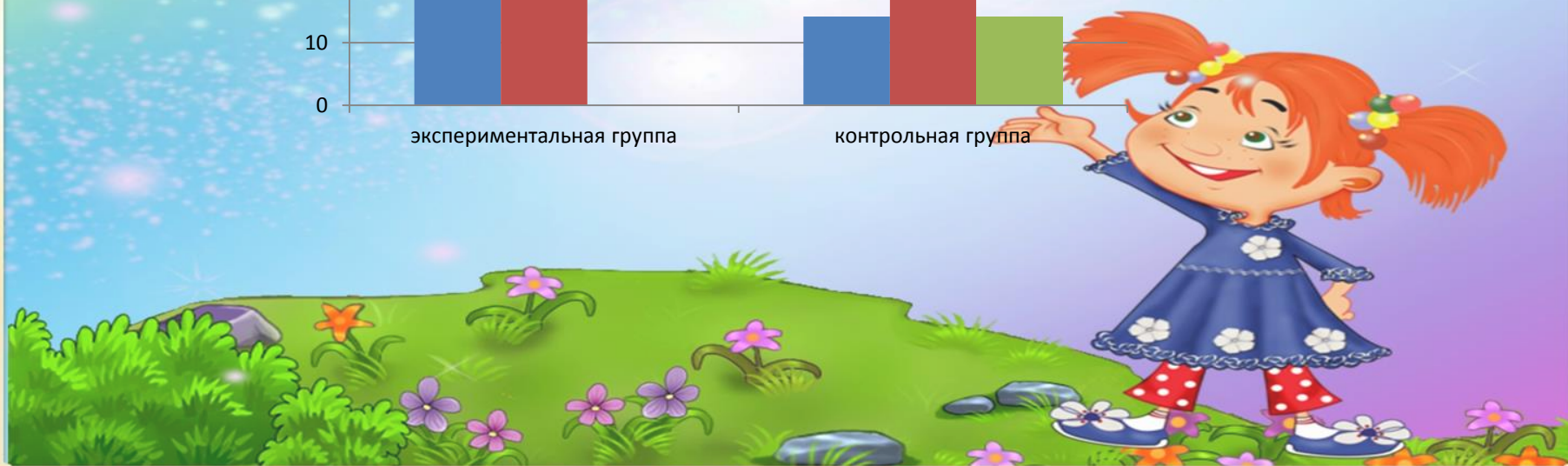


- Итоги контрольного среза отражены в выходной диагностике детей в виде сводных таблиц, диаграмм. Из диаграмм виден значительный подъем уровня развития физического воспитания у детей экспериментальной группы, а у детей контрольной группы незначительное повышение показателей знаний, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.
- Из диаграммы виден заметный подъем знаний и представлений о физической культуре. У детей повысился уровень физического воспитания, что свидетельствует о результате проведенной нами работы. Гипотеза нашего исследования утверждающая, что эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста возможна, если будут применяться физические упражнения и здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры, что позволит улучшить показатели физических качеств данных детей, а также создания развивающей среды, подтверждена практически, так как физическое воспитание, с опорой на физические упражнения проходило заметно быстрее, чем раньше..





- Подводя итог вышеизложенному, можно констатировать, что поставленные в выпускной работе задачи решены, и цель исследования достигнута





**Спасибо за внимание!**

