

**Консультация для родителей старшей логопедической группы:
«Особенности методики физического воспитания детей в
дошкольном возрасте (4-5 лет).»**

Подготовила воспитатель старшей логопедической группы:

Долгополова В.В.

Движения- это жизнь!

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста связана с целым комплексом специализированных научных дисциплин. Одни из них гуманитарного характера (общая теория физического воспитания, общая педагогика, дошкольная педагогика, психология физического воспитания и спорта, детская психология) - изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на психику ребенка, а также законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия.

Цель работы: важной целью, определяющей особую значимость физического воспитания, как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические и спортивные упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению в школе и к последующей активной творческой деятельности.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий. Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям

физическими упражнениями. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи.

а) Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

б) Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Основная направленность физической подготовки детей 5-го года жизни - всемерное расширение освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных упражнений. Значительное место в целевых установках на этот период физического воспитания детей занимает развитие тех двигательных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствования. К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота реакции и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения, проще говоря, быстро «схватывать» суть и особенности разучиваемых движений и их элементов, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать эти движения в собственных действиях. Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно воспроизводить направление, скорость и темп движений. Специальные усилия воспитателя следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц; управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости. Усложнение заданий и увеличение напряженности психики ребенка и его физиологических функций не позволяют в этом возрасте увеличить продолжительность занятий, но требуют от воспитателей и родителей большого внимания к активному отдыху детей, их своевременному психологическому восстановлению.

В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности для ребенка тех или иных упражнений, подмечать, что ему нравится делать больше, а что - меньше, и в то же время побуждать ребенка

преодолевать трудности, обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Следует прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере освоения ими отдельных элементов движений, последовательного приближения их к правильному выполнению задания.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Есть только одно эффективное средство предотвращения этих аномалий физического развития, это правильно организованная физическая активность детей, их регулярные и тщательно продуманные физические тренировки.

В этом возрасте содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет освоения новых видов движений, но ее интенсивность не рекомендуется повышать.

Главная задача в этот период: подготовка обширного фундамента, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитии двигательных способностей - преимущественно быстроты и выносливости. Большое место займет и силовая тренировка. Однако скоростная и силовая подготовка, равно как и развитие выносливости, не должны быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста. Задача таких занятий состоит в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, его психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению физических и умственных нагрузок в связи с началом учебы в школе.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге или плавании. Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например, поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п. В большей степени развитие силы обуславливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять

незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания, как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические и спортивные упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению в школе и к последующей активной творческой деятельности.