|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **2011** | [Цель и задачи физического воспитания детей](http://doshkolniki.org/fizkultura/120-czel-i-zadachi-fizicheskogo-vospitaniya-detej-stepanenkova.html) | | Целью физического воспитания является воспитание здорово­го, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.  Они направлены на формирование у ребенка рациональных, эконом­ных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.  Одна из главных задач физического воспитания — **оздоровле­ние ребенка**.  Оздоровительные задачи направлены на охрану жиз­ни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармонич­ному психосоматическому развитию, совершенствованию защит­ных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воз­действиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.  **Оздоровительные задачи** конкретизируются с учетом индивиду­альных особенностей развития организма ребенка и направлены на:  — формирование правильной осанки;  — своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;  — формирование изгибов позвоночника;  — развитие сводов стопы;  —  укрепление связочно-суставного аппарата;  —  развитие гармоничного телосложения;  —  регулирование роста и массы костей;  —  развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, крове­носных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уде­ляется развитию мышц-разгибателей.  Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разви­тие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспита­ния ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увели­чивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке ме­ханизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализа­тора, органов чувств.  Для развития двигательной деятельности ребенка очень ва­жен творческий подход. Он способствует раскрытию потенци­альных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.  Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.  Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую ин­формацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятель­ность организма.  Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включа­ет в себя и образовательные задачи.  Они предполагают формирование двигательных умений и на­выков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гиб­кости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигатель­ных способностей (функции равновесия, координации движений).  **В процессе физического воспитания ребенок:**  — приобретает определенную систему знаний о физических уп­ражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на орга­низм;  —  осознает свои двигательные действия;  —  усваивает физкультурную и пространственную терминоло­гию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; впе­ред—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;  —  узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;  —  ребенок познает свое тело, у него формируется телесная реф­лексия.  Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет зна­ния об окружающей природе — деревьях, цветах, траве, живот­ных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особеннос­ти смены времен года.  У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.  Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кру­гозор.  Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспита­нии образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ре­бенка к основам кинестетического образования, готовит его к по­ступлению в школу.  Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разно­сторонне и гармонично развитой личности ребенка.  В процессе физического воспитания осуществляются следую­щие **воспитательные задачи**:  — потребность в ежедневных физических упражнениях;  — умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;  —  приобретение грации, пластичности, выразительности дви­жений;  —  самостоятельность, творчество, инициативность;  —  самоорганизация, взаимопомощь.  Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведе­нии и организации разнообразных форм спортивных игр.  **Благодаря физическому воспитанию**  — создаются благоприятные условия для формирования поло­жительных черт характера (организованности, скромности, отзыв­чивости и т.п.);  — закладываются нравственные основы личности (чувства соб­ственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);  —  осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, ре­шительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);  — прививается культура чувств, эстетическое отношение к фи­зическим упражнениям.  Таким образом, **физическая культура** подготавливает ребенка к жизни.  Все вышеперечисленные задачи физического воспитания ре­шаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, ду­ховное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.  **Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка**: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издатель­ский центр «Академия», 2006. - 368 с. С. 39-42. | |      |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |  |