

Физическое воспитание как компонент воспитания дошкольников

Самым широким понятием, из всех понятий теории физического воспитания является физическая культура. Оно включает в себя содержание всех рассмотренных ниже понятий.

Физическая культура-это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики (А. В. Кенеман). К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, (специальная одежда, обувь и др.). К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства.

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитания - это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Физическая подготовленность - это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Физическое совершенство — это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья (А. В. Кенеман).

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста - наука об общих закономерностях физического воспитания ребенка. В соответствии 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, раскрывает их сущность, наиболее эффективные средства, методы, формы организации всего процесса физического воспитания.

Физическое воспитание детей раннего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста, познавая закономерности развития ребенка, выделяя и обосновывая все самое существенное, содействует совершенствованию всей системы физического воспитания. (Кенеман А. В).

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 воспитание является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садах 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 воспитания детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решаться 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;

- формирования 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. (Осокина Т. И.).

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

Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух и др.); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности.

Двигательные навыки, сформированные до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания, имели представление о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной гигиене.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.