

Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

Физическое воспитание - это образовательный процесс, который направлен на то, чтобы сформировать двигательные навыки ребенка, его психофизические качества, а также помочь ему сделать его тело совершенным.

Цель данной программы заключается в воспитании гармонично развитого, физически совершенного ребенка, у которого присутствуют на высоком уровне такие качества, как жизнерадостность, жизнестойкость, способность к творчеству.

Задачи данной программы:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные.

Оздоровление ребенка является приоритетной задачей педагогического процесса и направлено на укрепление здоровья и охрану жизни ребенка. Сюда включается также гармоничное психомоторное развитие, повышение иммунитета при помощи закаливания, а также увеличение работоспособности. Оздоровительные задачи призваны:

помочь сформировать правильную осанку, изгибы позвоночника, гармоничное телосложение;

развить своды стопы;

укрепить связочно-суставной аппарат;

регулировать рост и массу костей;

развивать мышцы лица, тела и всех других органов.

Образовательные задачи направлены на то, чтобы сформировать двигательные умения и навыки, а также на развитие психофизических качеств и двигательных способностей.

Сюда также включается приобретение определенной системы знаний о спортивных упражнениях, их структуре и о том, какую оздоровительную функцию они несут для организма. Ребенок в процессе воспитания должен осознать свои двигательные действия, усвоить терминологию, физкультурную и пространственную, а также приобрести необходимый уровень знаний о правильном выполнении движений и спортивных упражнений, закрепить в памяти, как называются предметы, снаряды, пособия, и запомнить способы пользования ими. Он должен познать свое тело, а педагогический процесс призван сформировать у него телесную рефлексия.

Воспитательные задачи заключаются в формировании умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, а также в помощи в приобретении грациозности, гибкости и выразительности движений.

Тренируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, творчество, самоорганизация. Формируется воспитание гигиенических качеств, а также помощи воспитателю в организации проведения различных игр. В воспитательные задачи включаются создание благоприятных условий для формирования положительных черт личности, заложение ее нравственных основ и волевых качеств, привитие культуры чувств и эстетического отношения к спортивным упражнениям.