

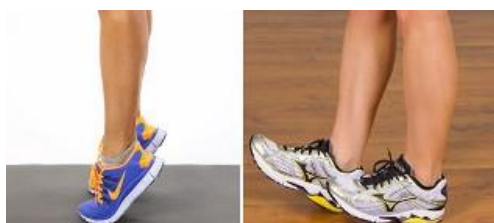
Средства физического воспитания в развитии детей

Физические упражнения в детском саду представлены следующими видами: гимнастика, игры подвижные и элементы спортивных игр, спортивные упражнения, простейший туризм.



ГИМНАСТИКА – строится на активной работе крупных мышечных групп (поскоки, прыжки, лазание, приседание, наклоны и т.п.). Детям предлагают упражнения для отдельных групп мышц, например, упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, переключивание мелких предметов ступнями ног, перетягивание или собирание шнура мышцами ног. Или повороты или наклоны головы, сжимание – разжимание пальцев, вращение обруча или палки пальцами.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ - укрепляют мышцы, связки, улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи.



ХОДЬБА - упражнения в ходьбе разными способами (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы) очень важны, они укрепляют стопу, предупреждают плоскостопие.

БЕГ - интенсивное движение. Он является хорошим средством тренировки органов дыхания и кровообращения, воспитания быстроты, выносливости.



ПРЫЖКИ- при их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота, всего туловища, укрепляются связки и суставы ног. Очень ценны прыжки со скакалкой, они тренируют дыхание, развивают выносливость, совершенствуют координацию движений, т.к. требуют точного согласования движений рук и ног, темпа.

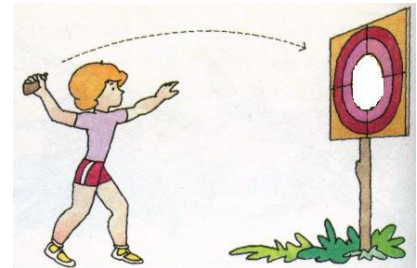
ПОЛЗАНИЕ - момент разгрузки позвоночника в горизонтальном положении благоприятен для формирования правильной осанки.





ЛАЗАНЬЕ - создает благоприятные условия для дыхания, формирует правильную осанку.

МЕТАНИЕ И ЛОВЛЯ - совершенствуют координацию движений, воспитывают ловкость и глазомер, способствуют укреплению мышц рук и ног. Требуют большого напряжения, т.к. нужно выбрать предмету необходимую траекторию и скорость полета.



РАВНОВЕСИЕ- сохранение равновесия зависит от сложного взаимодействия вестибулярного, кожно - мышечного и зрительного анализаторов, регулируемых нервной системой. Все задания на тренировку равновесия требуют внимания и собранности.

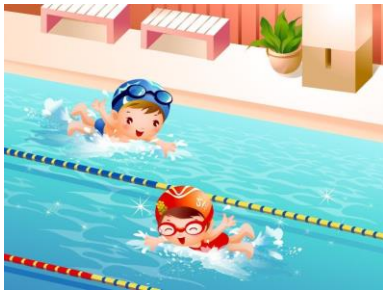
ЛЫЖИ - ходьба на лыжах укрепляет сердечно- сосудистую, дыхательную, нервную систему. Ходьба на лыжах - циклическое движение, благоприятно влияющее на развитие костного аппарата и всех групп мышц.



САНКИ – катание на санках включает в себя различные движения: ходьба и бег с санками, поднятие по лестнице, в горку и др. Эти движения укрепляют мышцы, дыхание, закаливают, развивают правильную осанку.

ВЕЛОСИПЕД – при систематических занятиях ездой на велосипеде у детей развивается быстрота, ловкость, глазомер, координация движений, ритмичность, сила, выносливость, укрепляются разные группы мышц, особенно стопы.





ПЛАВАНИЕ – при выполнении упражнений в горизонтальном положении вес тела не давит на позвоночник и стопы, что позволяет предупреждать появления дефектов в осанке и стопе. При плавании осуществляется закаливание организма, терморегуляция, улучшается обмен веществ, работа внутренних органов.

ИГРЫ - служат основным рычагом физкультуры дошкольников. С помощью игр ребенок овладевает полезным для него действием и упражняется в нем.



ПРОСТЕЙШИЙ ТУРИЗМ – это пешеходные прогулки за пределы детского сада, лыжные прогулки с целью совершенствовать навыки движения, обучение ориентировке на местности.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – танцевальные шаги, элементы плясок. Развивают ритмичность, легкость, формируют осанку. Физические упражнения оказывают всестороннее влияние на развитие ребенка, комплексное применение позволит добиться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

