« ***Средства физического воспитания и их назначение в***

***оздоровительном направлении»***

1. Массаж (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание)

Ожидаемые результаты: расширение капилляров кожи, ускорение циркуляции крови и лимфы, усиление функций половых и сальных желез; влияние на обменные процессы; улучшение подвижности связочного аппарата, побуждение к активности.

1. Закаливание (водные процедуры, обтирание, обливание)

Ожидаемые результаты: повышение защитных сил организма к действию неприятных погодных факторов, благотворное воздействие купания на сердце, солнечных ванн – на улучшение качественного состава крови.

1. Водные процедуры с элементами плавания.

Ожидаемые результаты: укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах рук и ног.

1. Физические упражнения общего назначения.

Ожидаемые результаты: формирование осанки. Рациональный опыт фиксации основной позы прямостояния; укрепление мышц. Способствующих правильному положению позвоночника и стопы…

5. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств

двигательных способностей.

Результаты: способности координационные (предупреждение и устранение мышечной напряженности, поддерживание равновесия в динамических позах, концентрации внимания для преодоления координационных трудностей, совершенствование функций вестибулярного аппарата); скоростные (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными звеньями тела);

Силовые (развитие всех мышечных групп опорно – двигательного аппарата ); выносливость (соразмерное повышение функциональных возможностей).

6.Физические упражнения, формирующие различные положительные свойства

психики.

Результаты: изменение характера нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

Для эффективного управления процессом двигательной активности необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

На основании цели оздоровительного направления неоюходимо решение следующих задач:

1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.

Эта задача предусматривает специально ориентированную систему мер, методов и методических примеров. Применяемую воспитателем с учетом возраста воспитанников; необходимость широкого использования естественных факторов природы.

1. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
2. Конкретное содержание задач по формированию необходимых знаний зависит от различных периодов возрастного развития детей, от индивидуальных способностей, а успешная реализация – от подготовки воспитанников.
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Реализация этой задачи основана прежде всего на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности, нервно – мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей. Значение этих факторов дает возможность выделить основной принцип подбора и назначение упражнений, определить соответствующие целевые установки.