

## Задачи физического воспитания детей

Физическое воспитание дошкольников призвано решать три группы задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные.

К оздоровительным задачам относятся:

- сбережение и укрепления детского здоровья;
- закаливание детского организма;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки;
- развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

В образовательные задачи входят:

- ознакомление малыша с устройством организма человека;
- обучение базовым физическим навыкам (ходению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
- обучение подвижным играм;
- научить малыша самому дозировать физическую нагрузку на свой организм.

К воспитательным задачам относятся:

- воспитание смелости;
- воспитание честности;
- привитие культурно-гигиенических навыков.

Нужно воспитывать у малыша физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы в домашней обстановке.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.



Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений.

Растите детей здоровыми, сильными и жизнерадостными!