Особое значение физических упражнений для развития личностных ка­честв человека имеют в раннем возрасте. В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования самооценка дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Как отмечает Г.С. Абрамова формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, «картине мира» окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – «образ красивого тела»; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты)[1]. Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля человека – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли человека могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многоразовом повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, фор­мирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценнос­тных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Направленность физическо­го воспитания должна предусматривать общие широкие физичес­кие воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии.

В процессе [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) используется большое разнообразие методов и методических приёмов, с помощью которых решаются задачи по воспитанию физических качеств человека и формированию [двигательных умений и навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnye_umeniya_i_navyki_kak_predmet_obucheniya_v_fizicheskom_vospitanii). «Метод» в переводе с греческого означает – способ, путь.

К специфическим методам физического воспитания относятся: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). 4. Метод круговой тренировки. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств[23].