

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Савина Екатерина Николаевна*

студентка

*Малыхина Елена Владимировна*

старший преподаватель

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный  
университет им. М.В. Ломоносова»  
г. Архангельск, Архангельская область

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация:* в статье говорится о том, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, развития физических качеств. Рассматриваются особенности физического воспитания детей на каждом возрастном этапе дошкольного детства. Делается вывод о том, что физическое воспитание детей дошкольного возраста необходимо выстраивать с учетом индивидуальных возрастных особенностей.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, дети дошкольного возраста, особенности физического воспитания.

В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, формируются важные черты личности. Физическое воспитание направлено на создание предпосылок всестороннего развития личности: способствует формированию волевых качеств личности; развитию и совершенствованию двигательных навыков; привитию интереса к физическим упражнениям и подвижным играм; формированию здорового образа жизни. В свою очередь, развитие волевых качеств создает условия для нормального функционирования мышечной деятельности, без волевых усилий невозможно

выполнение сложных и трудных движений. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. От того, насколько часто и качественно дети занимаются двигательной деятельностью, зависит их состояние здоровья в будущем. Для гармоничного развития ребенка, физическое воспитание должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей, индивидуальных и возрастных особенностей дошкольника.

Под физическим воспитанием понимается педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [3]. Физическое воспитание на каждом возрастном этапе дошкольного детства имеет свои особенности, связанные с изменениями, происходящими в организме ребенка. Так, на протяжении первых семи лет жизни у ребенка интенсивно увеличиваются все внутренние органы, совершенствуются их функции; развивается нервная система; происходит укрепление опорно-двигательного аппарата за счет постепенной замены хрящевой ткани костной; возрастают масса и сила мышц, однако, дети еще не способны к высокому мышечному напряжению и длительной физической работе. Работа с переменным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Динамическая работа способствует активному притоку крови к мышцам и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. В связи с этим необходимо чередовать активную деятельность ребенка с малоподвижными формами деятельности. Также начинает бегать; он чувствует потребность в смене необходимо включать в физическую деятельность большое количество подвижных игр, которые направлены на двигательное развитие ребенка [2].

Ребенок трех лет совершенствует ходьбу, лазанье, движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Игры под руководством педагога и систематические упражнения на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей. Для

формирования разнообразных движений используются игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес: шары, обручи, мячи, трехколесные велосипеды. У ребенка развивается самостоятельность пространственных ориентировок, умение смелее и спокойнее двигаться на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости. Развивается чувство равновесия, глазомерная оценка направления и расстояния, в связи с этим действия с предметами становятся разнообразнее. Ребенок учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучаясь своевременно реагировать на сигналы извне, которые требуют изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться. Все большее место начинают занимать подвижные игры. Поэтому для обучения детей младшего дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям педагогу необходимо подбирать простые упражнения, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища [1].

У детей пятого года жизни совершенствуются психические процессы, внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений [2]. В среднем дошкольном возрасте разнообразнее становятся общеразвивающие упражнения для ног и мышц брюшного пресса, больше всего детям даются наклоны вперед, большое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса, туловища. На пятом году жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. Двигательная деятельность является не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает высокая возбудимость [1].

У детей на седьмом году жизни продолжается процесс окостенения, который делает позвоночник более прочным. В связи с этими изменениями тело ребенка приобретает большую устойчивость, что облегчает выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге. В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений как своих, так и товарищей [2]. В обучение общеразвивающим упражнениям детей старшего дошкольного возраста

вводятся рывковые движения назад прямых и согнутых рук, круговые движения рук вперед и назад. Разнообразными становятся подскоки, увеличивается их количество. Дети старшего дошкольного возраста способны выполнять упражнения в парах, в подгруппах [1].

Таким образом, физическое воспитание дошкольников необходимо выстраивать в соответствии с особенностями физического развития детей на каждом возрастном этапе. Грамотно организованное физическое воспитание детей дошкольного возраста способствует успешному физическому развитию, укреплению здоровья, эмоциональному комфорту на занятиях физической культурой и в самостоятельной деятельности детей.

### ***Список литературы***

1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
2. Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский / под ред. С.О. Филипповой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011. – 224 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.