(cc) BY

Мельниченко Янина Ивановна
канд. пед. наук, доцент, руководитель ЦДО
Коновалова Ольга Сергеевна
студентка
Зигангирова Венера Алмасовна
студентка
ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирясова (ИЭУП)»
г. Казань, Республика Татарстан

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация**: в данной статье рассмотрена проблема физического воспитания дошкольников. Отмечены особенности системы физического воспитания в дошкольных организациях. Раскрыты основные аспекты теории физического воспитания детей дошкольного возраста. Перечислены задачи физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями. Приведены главные организационно-педагогические условия в физическом воспитании.*

***Ключевые слова**: физические качества, дошкольники, развитие, физическое воспитание.*

Помимо физкультурных занятий, являющихся основной формой обучения физическим упражнениям, большое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия.

Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки даже в дошкольном возрасте у большинства детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Русские ученые с мировым именем: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.И. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневскнй, отдавая должное двигательной деятельности человека, большое значение придавали физическим упражнениям (гимнастике), рассматривая их как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

Система физического воспитания в дошкольных организациях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности [3].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и, в соответствии с этим, общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Теория физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитания ребенка. В соответствии с возрастными особенностями, задачи физического воспитания в этом периоде сводятся к следующему:

1) обеспечить нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья ребенка;

2) постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;

3) развивать умение выполнять основные движения, а в дальнейшем формировать основные двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании);

4) постепенно развивать ловкость, согласованность движений;

5) путем различных коллективных действий содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы [6].

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма. Тут задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Основными организационно-педагогическими условиями в физическом воспитании является:

1. Организация и насыщение видов деятельности (различные виды гимнастики, подвижные игры) информацией об основах здорового образа жизни и развитие на этой базе эмоционально-оценочного отношения к данному процессу.

2. Расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни.

3. Осуществление сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве их воспитательного взаимодействия.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010. – 202 с.

2. Кочеткова Л.В. Программа оздоровления детей старшего дошкольного возраста / Л.В. Кочеткова. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 48 с.

3. Работа по физическому развитию в дошкольном учреждении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://deti.jofo.me/586538.html (дата обращения: 20.03.2017).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)