

Дорофеева Яна Вячеславовна

студентка

Забазнова Екатерина Юрьевна

студентка

Научный руководитель

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрена важность физического воспитания дошкольников. Авторами представлены основные способы физического воспитания.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, дошкольный возраст.*

В условиях развития современных технологий важно понимать, что большинство детей уделяют много времени телефону, компьютеру и телевизору. Это может пагубно отразиться на их развитии, поэтому в данной статье речь мы исследуем пути решения этой проблемы.

1. Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.

2. Физическое воспитание – это такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям, формирование

физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.

3. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

4. Система физического воспитания – это исторически обусловленный вид общественной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные базы, обеспечивающие физическое совершенство людей.

С самого детства родители должны следить за физическим воспитанием детей, потому что физическая активность стимулирует также и умственную деятельность детей. Также, занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повысить свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы. Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т. д.

Основными формами занятий физическими упражнениями является:

- утренняя гимнастика;
- занятия урочного типа;
- подвижные игры;
- физкультпаузы и физкультминутки;
- физкультурные праздники;
- самостоятельные занятия.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на

сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника.

Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их общения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры. Система физического воспитания представлены в общих (комплексных) и парциальных программах.

Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах. Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей. Костная система детей до 7 лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Список литературы

1. Польза физической культуры для общего развития ребенка // Е.А. Амиралиева, Б.И. Бахмат, М.В. Шлемова.
2. Реализация в ДОУ современных подходов к физическому развитию детей 2–7 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://educationmanagers.ru/doshkol_noe_obrazovanie/realizaciya-v-dou-sovremennyh-podhodo-k-fizicheskomu-razvitiyu-detej-2-7-let/ (дата обращения: 19.03.2020).