(cc) BY

Жихарев Дмитрий Александрович
магистр пед. наук, старший руководитель
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы физического развития детей дошкольного возраста. Описываются мероприятия, проводимые для развития и поддержания здоровья ребёнка.*

Ключевые слова*: гимнастика, подвижные игры, прогулки, физкультурная минутка.*

Величайшая ценность каждого человека – это здоровье. Желание каждого родителя, чтобы ребёнок рос здоровым, сильным, крепким. Но, как правило, нынешних детей невозможно оторвать от компьютера, телевизора, телефона. Дети дошкольного возраста редко играют в подвижные игры и занимаются спортом. Некоторые родители считают, что более важно интеллектуальное развитие детей. Поэтому, одной из главных задач, которая стоит перед дошкольными учреждениями: забота о сохранении и укреплении и охрана здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в ежедневной двигательной активности.

В соответствии с этими задачами в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического и психологического развития воспитанников.

1. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: пальчиковая, дыхательная гимнастика, точечный массаж, профилактика

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

плоскостопия); а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников. Наряду с развитием опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения является хорошим средством для развития органов дыхания.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребёнка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движения, к ним относятся ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание. Двигательные навыки имеют значение и для выполнения других видов деятельности, таких как лепка, аппликация, математика, танцы, занятия музыкой.

3. Развитие физических качеств и психических процессов. К физическим качествам относят: мышечная сила, координация движений, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. К психическим процессам – слуховое и зрительное восприятие, внимание, понимание словесных инструкций. Физические качества связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций детей дошкольного возраста. Овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способен ли ребёнок определённое время без снижения активности выполнять какую-либо деятельность. Это важно для умственной деятельности. Поэтому воспитатели обязательно должны включать физические игры и упражнения в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки, игр коррекционной направленности с речевым сопровождением.

4. Развитие умственной сферы. Выполняя двигательные действия, дети усваивают элементарные знания об окружающем мире, способах взаимодействия с ним, познаёт своё тело и его возможности, развивают сенсорные функции.

Основной формой обучения детей движениям являются занятия, проводимые инструктором по физической культуре или воспитателем. Также подвижные игры широко применяются на занятиях учителя-логопеда и музыкального руководителя. Обучение на занятиях физической культурой является основой работы по физическому воспитанию в детском саду. В процессе обучения воспитанники

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

овладевают определённым объёмом навыков, умений, знаний и приобретают физические качества, которые не могут быть усвоены или развиты только в процессе игр, самостоятельных действий, при повседневном общении со сверстниками и взрослыми. Характер и содержание двигательной деятельности ребёнка с течением времени существенно меняются. В раннем детстве большое место занимают различные предметные действия, простейшие игры-манипуляции и некоторые способы перемещения в пространстве. В дошкольном возрасте двигательная деятельность совершенствуется; формируются сюжетно-ролевые подвижные игры, появляются сложные формы движения.

В дошкольном учреждении в режиме дня детей запланированы занятия по физическому воспитанию, игры и прогулки на воздухе, закаливание, при проведении которых учитываются климатические условия.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Перед утренней гимнастикой стоят особенные задачи: «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Так как в дошкольном учреждении утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака уже после активной, деятельности детей она преследует ещё и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр к совместным видам деятельности.

Подвижные игры на прогулке. В течение года прогулки проводятся ежедневно. В летнее время дети проводят на воздухе практически всё время, заходя в помещение для приёма пищи и сна. В зимнее время прогулка проводится два раза в день. Общая продолжительность до 4 часов. Во время прогулки ежедневно обязательно проводятся подвижные игры. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных

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

занятий воспитатель проводит игры подвижного характера, а после музыкальных и физкультурных занятий подбирает игры средней подвижности.

Физкультурная минутка. Её назначение – предупредить и снять умственное утомление не занятиях по познавательной и речевой деятельности, связанных с большой сосредоточенностью, длительным поддержанием внимания. Физкультминутка является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для восстановительных процессов нервной системы. После такого отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, физкультминутки способствуют улучшению здоровья детей.

Только в первые шесть лет жизни физическое воспитание связано так тесно с общим воспитанием. В дошкольном возрасте у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и физического развития. Болезненный и отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется. Это вызывает самые различные расстройства в деятельности организма, ведёт к понижению способностей ребёнка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Список литературы

1. Буцииская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцииская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение,1990.

2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2015.

3. Теплюк С.Н. Игры-Занятия на прогулке с малышами. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

4. Шишкина В.А. Движение + движения: кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.

5. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3–7 лет. – Волгоград, 2014. – 183 с.

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

6. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991.

7. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2011.

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