

**Кузьмин Вадим Андреевич**

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный  
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье проанализировано физическое воспитание дошкольника. Определены главные задачи, поставленные перед педагогом для развития физического воспитания детей дошкольного возраста. Автором подчеркнута важность развития физических качеств дошкольника.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольный возраст, физические качества.*

Главной основой всестороннего развития ребенка является его физическое воспитание. В первые семь лет физическое воспитание развивается в тандеме с общим воспитанием. Дошкольный возраст является важным этапом физического развития ребенка, этот период (3–7 лет) фундамент крепкого здоровья и долголетия дошкольника. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основы его физического развития. От воспитания в дошкольный период, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, а также последующее формирование личности. Происходит полностью формирование скелета, развивается мышечный каркас и связки, развиваются органы дыхания и кровообращения, формируются нравственные качества, складываются черты характера.

Главной задачей педагога дошкольника – это правильно организовать занятия физической культурой и с правильным подходом распределить его свободное время, распланировать всю двигательную активность с пользой для ребенка. Что значит правильно распланировать? Это означает то, что педагог должен все действия дошкольника направить на его физическое воспитание, все его игры, прыжки, его активную деятельность применить с пользой. Вся его активность

направлена на улучшение обмена веществ, на укрепление ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Не менее важным является укрепление опорно-двигательного аппарата. А все это ведет к выполнению главной задачи: укреплению здоровья ребенка, повышению его устойчивости к заболеваниям.

Двигаясь, ребенок познает мир. Движение – это жизнь. Наделенный с рождения возможностью видеть, слышать, чувствовать ребенок жадно поглощает полученную информацию и познает скрытые от него секреты мира. Когда у ребенка множество разнообразных движений, которые он знает, только тогда перед ним открываются большие возможности для развития ощущений, восприятий через которое осуществляется его полноценное развитие.

У вас еще остался вопрос, стоит ли развивать физическое воспитание у дошкольников? Думаю, что он никогда не потеряет своей актуальности. Главное для педагога в работе с дошкольниками это решить поставленные задачи в процессе физического воспитания детей.

Физическое воспитание складывается из мероприятий, для решения вышеизложенных задач, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных и трудоспособных людей.

В современном обществе одной из самых важных задач физического воспитания ребенка дошкольного возраста выступает развитие у него физических качеств. Именно физические качества определяют у дошкольника состояние его физической подготовленности.

Под физическими качествами понимаются такие, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие. При выполнении ребенком любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

У ребенка в дошкольном возрасте все внимание должно быть направлено на развитие ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но также не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Под быстротой понимается способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. У ребенка быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям.

Под ловкостью понимается способность овладения сложными двигательными координациями, а также в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ребенок может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Далее среди физических качеств выделяют глазомер. Задачи по его развитию связаны с любым упражнением, выполняющим детьми на занятиях по физической культуре. Необходимо для начала научить детей способности измерять расстояние на глаз.

Затем идет гибкость, которая определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объем и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.

Еще одно из не менее важных физических качеств это равновесие, которое определяется, как способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Данное качество зависит от развития вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). ОЦТ у детей дошкольного возраста расположен высоко, поэтому им так тяжело сохранить равновесие. Когда ребенок выполняет упражнение, центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Дошкольнику нужно приложить не мало усилий, чтобы его восстановить.

Не стоит забывать про такие физические качества, как развитие силы и выносливости. Развить силу можно за счет постепенного увеличения различных предметов, используемых в работе с детьми (медболы, подушечки с песком, гантели и т.д.). При развитии данного качества у детей дошкольного возраста необходимо учитывать еще не до конца сформированную костную систему и слабость мышц-разгибателей. Выносливость – это способность проявлять определенные возможности организма на протяжении длительного времени, без снижения показателей. Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий.

Таким образом, анализируя все вышеизложенное можно сделать однозначный вывод: физическое воспитание дошкольника не менее важно, чем его психоэмоциональное развитие. Тем более, что специалисты уверяют – двигательная активность и умеренные спортивные нагрузки стимулируют как умственное, так и эмоциональное развитие ребенка.