

Ступецкая Анна Леонидовна

воспитатель

Немцева Антонина Васильевна

воспитатель

Верешко Татьяна Вячеславовна

воспитатель

Кайдалова Анастасия Олеговна

инструктор по физической культуре

Черноиванова Елена Сергеевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №67»

г. Белгород, Белгородская область

ЕДИНСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается физическое воспитание детей дошкольного возраста как процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству. Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается прежде всего в движениях, развитость движений – один из показателей правильного психического развития.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, психологические процессы, человеческая деятельность.

Здоровый образ жизни – совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и

физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Содержание физической культуры составляют: 1) личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т. д.); 2) закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода); 3) физические упражнения.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень гармоничного физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям общества. Система физического воспитания включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Особенно важно физическое воспитание в раннем и дошкольном детстве, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в учреждениях дошкольного образования строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Одна из важнейших задач воспитания – поиск необходимого времени для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Механизмом решения этой проблемы может быть интеграция разных видов деятельности в структуре учебных программ дошкольного образования. Следует отметить, что особое внимание обращается на физкультурно-оздоровительную среду в дошкольном учреждении, которая должна в полной мере обеспечивать развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой.

Первые годы жизни детей характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка дорожек и т. д.).

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни. Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возраст-

ных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем. Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Большое разнообразие воспитательных дел физкультурного направления позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Психические процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности. Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает

в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков. Движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей. Задачи физического воспитания: оздоровительные, воспитательные, образовательные. Методы физического воспитания.

Оздоровительные задачи имеют жизнеобеспечивающий смысл. Средствами реализации задач этой группы являются гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Педагогическая работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического воспитания детей требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.

Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Средствами реализации этих задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства). Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры,

физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Методы: упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.

Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества, взаимопомощи.

Образовательные задачи связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

Формой работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Среди основных методов следует выделить экспериментирование, упражнения, беседу, рассматривание картин и иллюстраций. В системе физического воспитания работа осуществляется при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков);
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);
- физические упражнения.

Режим детской жизни – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.

При составлении режима необходимо учитывать следующее:

1. Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности клеток коры головного мозга определяет общее количество часов и продолжительность отрезков сна и бодрствования.
2. Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течении суток.

3. Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.

4. Возрастные потребности в движениях.

5. Время года, климатические условия.

Неотъемлемыми чертами режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени. Ритмичность режима обусловлена ритмичностью природных явлений, ритмичностью деятельности организма, которая проявляется в чередовании сна и бодрствования, изменении температуры тела (повышения к вечеру и понижения к утру), в ритме дыхания, сердечных сокращений, в ритме работы пищеварительного тракта и т. д.

Воспитательное значение режима заключается в том, что в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и определенной последовательности ребенок легче овладевает многими, наиболее целесообразными бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками; эти навыки автоматизируются, и внимание ребенка освобождается для другой, более сложной деятельности. Вместе с тем ребенку предоставляется возможность действовать самому, что развивает такие важнейшие качества личности, как самостоятельность, активность, инициатива.

Список литературы

1. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология». Ч. 1, 2 / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова; под ред. В.И. Логиновой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.

2. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов педагогических училищ по специальности «Педагогика и психология» / В.И. Ядэшко, Ф.А. Сохина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 415 с.

3. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение. – 2005.

4. Козлова С.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: ИЦ «Академия», 2000. – 416 с.

5. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов пед.вузов: в 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов. – 5-е изд. – М.: Гуманитар. изд. центр «Владос», 2005. – 687 с.

6. Шишкина В.А. Движение + движения: кн. для воспитателя дет. сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

7. Валитова И.М. Физическое воспитание детей в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/02/fizicheskoe-vozpitanie-detey-v-dou>