

Мишурова Ольга Николаевна

инструктор по физической культуре

Котарева Ольга Васильевна

воспитатель

Чернева Елена Олеговна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №29 «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье описаны основные задачи дошкольного образования, а именно охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и воспитание культурно-гигиенических навыков.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, физические качества, двигательная активность, здоровье.

ФГОС определяет содержание образовательной области «Физическое развитие», которое включает приобретение опыта в различных видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств детей. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических способностей.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным воспитанникам видам движений. Формирование физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений.

Эффективная работа по развитию физических качеств возможна только при условии тесного сотрудничества инструктора по физической культуре и педагогов. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Образовательные задачи включают в себя развитие двигательных качеств, формирование основных двигательных умений и навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту. Педагогам необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности развития воспитанников, уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития, организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях, формировать развивающую предметно-пространственную среду.

Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность, когда ребенок в свободное время играет, прыгает, бегает, улучшают обмен веществ и деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Чем больше разнообразных движений, тем шире возможности для развития у воспитанников ощущения, восприятия и других психических процессов, значит, полноценнее осуществляется развитие. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире воз-

можности для развития ощущения, восприятия, тем полноценнее осуществляется развитие его физических качеств. Развитие физических качеств в единстве с обучением двигательным навыкам оказывает влияние на совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики. Дошкольники проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность. Развитие физических качеств проявляется в конкретных действиях, основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, игровых и спортивных занятиях. При выполнении любого упражнения, основного вида движения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

Высокий уровень развития физических качеств помогает в различных жизненных ситуациях. Чем выше уровень развития физических качеств, тем успешнее двигательная деятельность воспитанников, тем выше способность к овладению новыми формами движений, тем выше умение целесообразно пользоваться ими в жизни, повышается уверенность в движениях.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: LINKAPRESS, 1993. – 87 с.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Ильина Г.В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании: учеб.-метод. пособ. / Г.В. Ильина, М.В. Овчинникова. – Магнитогорск: МаГУ, 2011. – 80 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Изд-во стандартов, 2014. – 34 с.
5. Гунякова Е. Развитие физических качеств у дошкольников / Е. Гунякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/razvitiye-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov.html> (дата обращения: 28.11.2022).