(cc) BY

Сергеева Лариса Вениаминовна
инструктор по физическому воспитанию
Шушакова Альбина Павловна
воспитатель

МБДОУ «Д/С №50»
г. Иркутск, Иркутская область

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье анализируется роль двигательной активности в физическом развитии детей дошкольного возраста. Авторы также описывают преимущества организованного физического воспитания и его влияния на организм дошкольника.*

Ключевые слова*: физические упражнения, двигательная активность, физическое развитие, дошкольный возраст, гимнастические упражнения.*

Последнее время в ДОУ наблюдается тенденция роста детей с различными заболеваниями. Это связано не только социально-экологической обстановкой, но и образом жизни ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и двигательного режима. Дошкольный возраст – это период, когда у дошкольника закладываются фундамент здоровья ребенка, формируются двигательные навыки, а также основы для их дальнейшего развития. В этом возрасте у детей повышается интерес к занятиям физической культурой [4]. Физические упражнения являются ведущими средствами процесса всестороннего физического развития ребенка. Регулярное их использование позволяет целенаправленно воздействовать на развитие различных физиологических систем, совершенствовать психику ребенка [3].

Ещё не так давно дети дошкольного возраста проводили много времени на улице, играли в подвижные игры «Выше ноги от земли», «Краски», «Жмурки» и т. д. Эти игры тренировали и развивали все группы мышц, поэтому дети были более сильными и выносливыми.

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

Современные дети отличаются малоподвижным образом жизни. Недостаток двигательной активности неблагоприятно влияет на здоровье детей. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению всех ведущих систем организма, и в первую очередь опорно-двигательного аппарата, к нарушению осанки, искривлению позвоночника. Двигательная активность детей положительно влияет не только на физическое развитие, но и на умственную деятельность, а также на все психическое развитие ребенка.

Многочисленные исследования показывают, что дети, обладающие высоким уровнем развития двигательных качеств, имеют большую устойчивость к физическим и умственным нагрузкам.

Ведущим видом деятельности у детей старшего дошкольного возраста является игра. Ребенок не может играть и учиться без движений. В процессе игры он учится удерживать тело в определенном положении, овладевает координацией движений при перемещении в пространстве с помощью ходьбы, бега, прыжков, подлезания, ползанья. В этой работе участвует вся система опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательной активности способствует речевому, умственному развитию и совершенствованию творческой деятельности.

Анализ работы в ДОУ показал, что у детей с более высокой двигательной подготовленностью в процессе обучения овладение новым материалом проходит легче. Это объясняется тем, что усиливаются внутрикорковые связи двигательной области коры головного мозга со слуховой, зрительной, речевой областями при их аналитической взаимной деятельности [1].

При правильной организации физического воспитания у детей повышается уровень развития логического мышления, памяти, воображения [2].

При грамотно дозированной физической нагрузки движения детей становятся быстрыми, четкими, уверенными, вырабатывается характер и сила воли. Дошкольники становятся более дисциплинированными, наблюдательными и внимательными.

В ОО главными средствами физического воспитания дошкольников являются гимнастические упражнения, различные формы подвижных игр [2].

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

Гимнастические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, развивают различные группы мышц: укрепляют мышцы брюшного пресса, тем самым способствуют улучшению пищеварения, ускоряют обмен веществ, улучшают осанку. Использование разнообразных видов гимнастики позволяет нам точно дозировать физическую нагрузку. На занятиях гимнастикой мы воспитываем сознательность, внимание, целеустремленность и творческую инициативу.

В ДОУ педагогический коллектив уделяет большое внимание физическому воспитанию у детей в возрасте 6–7 лет, когда идет активная подготовка к школе. В этот период необходимо укреплять здоровье ребенка и повышать уровень физического развития. Физически развитые дети более активны, работоспособны, самостоятельны [4].

Ходьба, бег, подскоки, прыжки, упражнения в смешанных упорах, метания, упражнения в равновесии, лазание и ползание, элементарные спортивные и подвижные игры – это базовые упражнения, которые дошкольники осваивают в детском саду [4].

У старших дошкольников наблюдается активное желание заниматься и изучать новые формы движений, повышается способность к обучению двигательным действиям [3]. Мячи, скакалки, лесенки, кубики, обручи, гимнастические палки вызывают у дошкольников активный интерес к физическим упражнениям.

В теплое время года мы в ДОУ организовываем занятия дошкольников на свежем воздухе. Солнце, свежий воздух усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность ребенка.

В процессе выполнения физических упражнений на свежем воздухе ускоряются обменные процессы, обогащается кровь кислородом, улучшается настроение, повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям.

Занятия физической культурой в ДОУ проводятся в системе, что немаловажно.

Правильное физическое воспитание способствует совершенствованию регуляции физиологических функций, стимулирует развитие физических качеств,

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

а также повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и к патогенным организмам.

Таким образом, методически правильная организованная работа по физическому воспитанию в ДОУ содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Список литературы

1. Безруких М.М. Дошкольник. Мифы и реалии // Вестник практической психологии образования. – 2011. – №4. – С. 16–21.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 399 с.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет: комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

5. Радина О.С. Двигательная активность как фактор полноценного физического развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-kak-faktor-polnotsennogo-fizicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta (дата обращения: 14.09.2022).

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