(cc) BY

Стрыжакова Алина Игоревна
воспитатель
ГБДОУ «Д/С №28»
г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация*: статья посвящена актуальному вопросу развития личности через физическую культуру. Автор акцентирует внимание на том, что развитие личности ребенка посредством физических упражнений в условиях ДОО осуществляются в режимных моментах и на занятиях физкультурой, и в свободной деятельности.*

Ключевые слова*: личность, физическое воспитание, дошкольный возраст.*

Ребенок – это активно развивающаяся и растущая личность, способная познать мири себя в нем с помощью взрослого.

В дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия закладывается здоровье, формируется общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Обязательным условием полноценного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, является комплексное использование всех средств физического воспитания. К ним относятся гигиенические факторы, природные факторы, физические нагрузки, специфические средства.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания, оказывающее на человека многостороннее воздействие. Диапазон физических упражнений исключительно широк, начиная от приучения детей к опрятности и кончая развитием физических способностей в беге и гимнастике. Когда дети приучаются к соблюдению режима дня, к пребыванию на солнце и свежем воздухе, к купанию и участию в различных культурно-массовых мероприятиях, состязаниях, все это, так или иначе связывается с физическими упражнениями. Без

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

специальных упражнений нельзя выработать ловкость, развить физическую личность, научить выполнению различных гимнастических фигур.

При выполнении физических упражнений объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Особенно ценными в этом отношении являются упражнения на развитие основных движений, основанные на продолжительном и многоразовом повторении однообразных двигательных действий. В спортивной подвижной игре возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления растущего физического и эмоционального напряжения.

Спортивно-массовые мероприятия способствуют формированию товарищества, коллективизма, развивают требования к себе. Субъектность ребенка проявляется в демонстрации собственного, личностного отношения к двигательной деятельности (интерес, инициативность, самостоятельность, творчество).

Движения, выраженные в танцевальной форме, под музыку, приобретают более яркую окраску. Плавные, ритмические движение, под мелодичную, красивую музыку или озорные пляски, доставляют наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов детской деятельности. Абсолютно все виды физкультурных занятий, физкультминутки, подвижные игры должны сопровождаться музыкой. Можно заметить, что знаменитые спортсмены и просто любители физкультуры, тренируются под музыку, даже психологический настрой перед ответственными соревнованиями, по советам психологов, проходит под разное музыкальное сопровождение. Таким образом, в стеснительном ребенке, появляется прекрасно сформированная творческая личность. В своей практике по организации двигательной деятельности детей, я использую различные формы игр: игровые ситуации, сюжетно-ролевые, театрализованные игры, ритмику и импровизации, тем самым развиваю такие личностные качества, как инициатива, любознательность, эмоциональная отзывчивость, самообслуживание адекватное возрасту. В игре развиваются произвольное и волевое поведение, осознаются социальные нормы и требования общества, возникает эмоциональное сопереживание.

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

Также для успешного развития личности ребенка, большое значение имеет развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала, насыщенность физкультурно-оздоровительной зоны, физкультурного уголка в группе. Она должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на здоровье, физическое, и умственное развитие воспитанников.

Развитие личности ребенка посредством физических упражнений в условиях ДОО осуществляются в режимных моментах и на занятиях физкультурой, и в свободной деятельности.

Большую помощь педагогу в развитие личности ребенка в условиях детского сада оказывают родители, они проявляют свой интерес к спортивно-физкультурным досуга и праздникам, посещением открытых физкультурных занятий, выражают свою заинтересованность в выполнении спортивных домашних заданий с детьми.

Список литературы

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П. Андронов. – М.: Мир, 1992. – С. 98.

2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. – М.: ВКТ; Академия Развития, 2015. – 144 с.

3. Морозова Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды / Т.Ю. Морозова // Педагогика. – 2019. – №5. – С. 4–8.

4. Соломинцев Ю. Развитие личности ребенка средствами физической культуры / Ю. Соломинцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://luxeth.ru/razvitie-lichnosti-rebenka-sredstvami-fizicheskoj-kultury/ (дата обращения: 14.11.2023).

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