

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ*Лобжанидзе Белла Джемалиевна*

студентка 3 курса

Луговская Анна Юрьевна

студентка 3 курса

Российский университет дружбы народов

г. Москва

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость проведения воспитательной работы по формированию идеи ведения здорового образа жизни и заботе о своем здоровье. Описывается деятельность дошкольного учреждения по формированию у детей основ здорового образа жизни, перечисляются основные направления и задачи воспитательной работы. Обращается внимание на необходимость использования разнообразных форм и методов физического воспитания детей. В заключение автор отмечает необходимость совершенствования системы дошкольного образования в связи с запросами общества и государства.

Ключевые слова: физическое воспитание детей, система дошкольного образования, здоровый образ жизни, здоровье детей.

На сегодняшний день данные о здоровье дошкольников в нашей стране являются тревожными: практически здоровыми признано лишь 14 % детей, 50 % имеют отклонения в состоянии здоровья. Здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Деятельность взрос-

лого, направленная на укрепление здоровья ребенка, составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает малышу физическое развитие.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста – это залог здоровья ребенка в будущем, все, будет делаться сейчас, отразится на взрослой жизни ребенка.

В любом возрасте ребенок нуждается не только в общеобразовательном, но и физическом воспитании. К сожалению, многие родители уделяют физическому воспитанию и развитию дошкольников недостаточно внимания, ошибочно полагают, что дети и так достаточно подвижны. Мнение это в корне ошибочно. Подтверждается это тем, что во всех развитых странах физическое воспитание дошкольников проводится на государственном уровне.

Физическое воспитание детей необходимо в любом возрасте. Но особенно важно оно в период максимально быстрого роста и развития ребенка, т.е. в период дошкольного возраста. Оно позволяет не только укрепить растущий организм, снизить заболеваемость, но и оказывает непосредственное влияние на развитие умственных способностей. Физическое воспитание и развитие дошкольников вещи взаимосвязанные. Во время спортивных игр, проводимых при помощи спортивных снарядов и игрушек, малыши учатся правильно и по назначению взаимодействовать с различными объектами, понимать сферу применения того или иного предмета. Естественно, все это стимулирует мыслительную сферу ребенка. Не стоит думать, что физическое воспитание детей дошкольного возраста начнет оправдывать себя только в старшем возрасте. Регулярные спортивные занятия и закаливающие процедуры позволяют повысить иммунитет ребенка, также разовьют у него ряд двигательных навыков и улучшат координацию движений. Физическое воспитание детей следует начинать как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Не следует думать, что физическое воспитание дошкольников заключается только в проведении спортивных занятий и организации подвижных игр. На самом деле сюда относятся режим дня, рациональное питание, достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, развитие у него

культурно-гигиенических навыков. В любом детском дошкольном учреждении созданы все необходимые условия для правильной организации процесса физического воспитания.

Понятие, цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на воспитание здоровой, всесторонне развитой личности средствами физкультуры и спорта и естественными силами природы (вода, свежий воздух, солнце).

Дошкольное физическое воспитание – это комплекс мероприятий и методик. Цель физического воспитания – формирование у детей определенного уровня физической подготовки, прививание им любви к спорту и физкультуре, овладению ими основ здоровья посредством выполнения физических упражнений. Роль двигательной активности в жизни детей дошкольного возраста трудно переоценить, ведь у них в этом возрасте интенсивно развиваются все системы организма, происходит дальнейший рост и формирование костной системы. Именно поэтому в каждом дошкольном учреждении проводятся комплекс занятий физической подготовки детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Дошкольное физическое воспитание детей в детских садах направлено на решение таких основных задач – оздоровительной, воспитательной, общеобразовательной. Так оздоровительные задачи физического воспитания направлены на повышение иммунитета детей, устойчивости организма ребенка против разных инфекций, укрепления мышц и опорно-двигательного аппарата, создания у детей понятия про осанку и методов ее правильного развития, закаливание детей. Кроме того, в процессе занятий в детском саду у детей благотворно развиваются такие физические способности как выносливость, навыки четкой координации движений, улучшается реакция, повышается ловкость.

Решение образовательной задачи физического воспитания задач предусматривает повышение у детей знаний о пользе физических упражнений на организм человека, а также формирования у них заинтересованности в их выполнении. Для успешной реализации этой задачи уроки физкультуры в детском саду должны быть насыщенными с элементами музыкального сопровождения, и обязательно проходить с веселым настроением.

Физическое воспитание дошкольного возраста- важный фактор в развитии детей дошкольного возраста. Как мы все с детства помним простую истину, что только в здоровом теле обитает здоровый дух. Мало кто знает, что развитие речи детей дошкольного возраста тесно связано с уровнем физической подготовки. Уже давно был установлен тот факт, что в процессе выполнения физических упражнений у детей развивается общая моторика, что позитивно влияет на центры мозга, которые отвечают за развитие речевой активности.

Если родители решили также заняться приобщением ребенка к физкультуре и спорту самостоятельно, то важно помнить, что физическое воспитание детей дошкольного возраста обязательно должно быть составлено с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и лучше всего перед этим проконсультироваться со специалистами в этой области.

Дошкольный возраст является, пожалуй, самым важным периодом в формировании подрастающего поколения. Именно в это время закладываются основы характера, раскрываются таланты, начинается формирование полноценной личности. Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей

требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.) Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач. Необходимо помнить, что содержание дошкольного образования включает в себя 4 направления развития детей:

- 1) физическое;
- 2) социально-личностное;
- 3) познавательно-речевое;
- 4) художественно-эстетическое.

В соответствии с данными задачами, разработана система комплексных мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Утренняя гимнастика – это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике, нужно изменить ее форму и место проведения:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- утренняя гимнастика игрового характера (2-3 подвижные игры);
- утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки.

Можно выделить следующие формы физического воспитания детей в ДОУ: Утренняя гимнастика. Эта форма требует совсем немного времени. Для ее проведения достаточно выделять ежедневно 5-10 минут. Для дошкольников лучше отказаться от традиционного выполнения гимнастических упражнений, т.к. это является скучным для них, и они быстро утрачивают интерес. Вместо этого можно потанцевать с детьми под веселую и заводную музыку или выполнить упражнения в форме игры. Самое главное – это улучшить настроение ребенка, дать ему заряд бодрости на весь предстоящий день; Подвижные игры. Их следует

проводить не только во время прогулки, но и в помещении, предварительно проветрив его; Прогулки на свежем воздухе; Организация дней здоровья, играющих в физическом воспитании детей дошкольного возраста немаловажную роль. Для их проведения можно подготовить различные конкурсы на знание правил гигиены, пользы физических упражнений и т.п. А можно устроить среди детей соревнования или небольшой пикник на прогулочной площадке. Все зависит от фантазии воспитателя. Физическое воспитание детей подразумевает также и проведение с ними бесед о важности культурно-гигиенических процедур, физических упражнений, соблюдения режима дня, правильного питания и т.п. Также очень важен личный пример взрослых, т.к. дети в большинстве случаев перенимают модель поведения людей, которые их окружают. Если родители и воспитатели будут активно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, то и дети начнут стремиться к этому, у них начнет просыпаться интерес к различным физическим упражнениям и спортивным играм.

Образовательный процесс должен строиться на принципах интеграции в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрений проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, побуждение детей к самооценке и оценке действий поведения сверстников («Социализация»);
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);

– активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о сорте, здоровом образе жизни («Познание»);

– побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);

– организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок («Чтение художественной литературы»);

– привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр, рисунков о сорте («Художественное творчество»);

– проведение ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»)

В физическом развитии ребенка особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ.минутках во время занятий и после сна, во время гимнастики (способствует развитию и укреплению грудной клетки). Подвижные и спортивные игры проводят воспитатели и инструктора по физическому развитию детей как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Не менее важно проводить гимнастику корректирующую и ортопедическую.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья. Интересное содержание, юмор, игры, соревнования, эстафеты способствуют активизации двигательной деятельности. Положительные результаты

могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего, полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача и решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи. Работу с родителями необходимо построить на основе анкетирования и бесед, которые позволяют определить интересующую родителей тематику. Вопросы физического развития, безопасности, и оздоровления обсуждаются на родительских собраниях. В каждой группе дошкольного учреждения оформляются уголки «Здоровье», где выставляется наглядная агитация: рукописные газеты, буклеты, консультации.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сказать, что система дошкольного образования должна развиваться в соответствии с запросами общества и государства. ФГТ в целом отражают современные подходы к модернизации дошкольного образования (наиболее эффективные пути внедрения инноваций) и задают единую основу для создания вариативных образовательных программ с опорой на традиционные направления развития ребенка: физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое. В них фиксируется реализация таких принципов, как интеграция образовательных областей, комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, единство.

Список литературы

1. Физическое воспитание дошкольников. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/fizicheskoe-vozpitanie-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>