

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Васильева Ирина Владимировна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №127»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

Матюшкина Татьяна Николаевна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №127»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье описываются особенности физического развития ребенка дошкольного возраста, развитие двигательных навыков у дошкольников в детском саду. Раскрываются формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спортивные игры, подвижные игры, метание, бег, лазание, прыжки, бег, сила, гибкость, выносливость.

Детство – это начало формирования физического развития, здоровья, выносливости, поэтому дошкольный возраст считается самым благоприятным периодом для приобретения необходимых навыков.

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие ребенка. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

К 1 году малыш умеет сидеть, стоять (с поддержкой), активно ползать и начинает делать свои первые шаги, с помощью взрослого малыш может потихоньку подниматься и спускаться по лестнице, залезать и слезать с дивана. Благодаря способности удерживать вертикальное положение расширяются возможности в исследовании мира.

Двухлетка ходит уже достаточно уверенно. Он может передвигаться и задом и боком, умеет быстро останавливаться и менять направление. Шаг постепенно становится размеренным, руки при ходьбе опущены вниз. Также, двигаясь, ребенок может наклоняться, поднимать руки, крутить головой, держать что-то в руках и т.д. В этом возрасте начинает формироваться навык бега. Малыш теряет равновесие из-за недостаточной сформированности вестибулярного аппарата и смещенного вверх тела центра тяжести. Поэтому не удивительно, что кроха 2 лет часто падает и зарабатывает синяки. Дети этого возраста учатся прыгать на двух ногах, подниматься по лестнице, ездить на трехколесном велосипеде.

В 3 года ребенок уже может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Его движения становятся более точными и скоординированными, увеличивается скорость реакции. Ориентация в пространстве также значительно улучшается.

К 4 годам ребенок достаточно хорошо развиты координация движения и равновесие, благодаря чему малышу становятся более

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

доступны различные виды физической активности, такие как танцы, гимнастика, езда на двухколесном велосипеде.

Пятилетних детей можно обучать сложным двигательным навыкам, в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы. Дети 3-5 лет учатся быстро бегать, меняя направление, прыгать, перешагивать препятствия, ходить на цыпочках. Развитие координации движений позволяет детям одновременно выполнять движения разными частями тела.

Шестилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы.

Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции.

Содержание физической культуры составляют:

- 1) личная гигиена;
- 2) закаливание организма;
- 3) физические упражнения.

Задачей физического развития и воспитания дошкольников является формирование у них правильных навыков движения, главным образом тех, которыми они постоянно пользуются в своей жизни (бег, ходьба, прыжки, лазанье). Нужно воспитывать у ребенка физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Физическое развитие важно не только с точки зрения укрепления мышц – активность влияет на качество психического развития, формирование личности. При отсутствии физической активности дети становятся вялыми, часто болеют, на фоне сверстников выглядят неумелыми, застенчивыми.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Физкультура развивает координацию движений, повышают реакцию и концентрацию.

Первое, что надо усвоить: движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений.

Утреннюю гимнастику можно проводить с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, усиливает деятельность всех органов и систем. Для утренней гимнастики не нужно много времени – в день достаточно уделить 5 минут. Важно обеспечить ребенку хорошее настроение и нацелить его на активную деятельность на протяжении дня.

Физические упражнения в разной форме включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные и музыкально-двигательные занятия, особенно их много в разнообразных подвижных играх.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки), а также общеразвивающие движения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. На

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

прогулке дети играют, много двигаются, движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми.

Одной из основных характеристик физического развития детей дошкольного возраста является то, что у детей отмечается ограниченность двигательных возможностей, недостаточная сформированность устойчивости тела, двигательных качеств и навыков.

Основные направления:

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, где основывается схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движения от плеча.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирования умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации.

Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса при быстром перемещении.

Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, они направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма.

Ползание, лазание, перелезание способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, позвоночника, формирование координированного взаимодействия в движении рук и ног, на укрепление внутренних органов систем.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умение согласовывать свои движения с движениями других играющих детей.

Важно использовать для развития упражнения с различными предметами: мячи, скакалки, шнуры, кольца, обручи.

Спортивные игры, развлечения, подвижные игры, содействуют также постепенному развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы детей. Воспитание правильной осанки: прямое держание головы, легкое отведение плеч назад, выпрямление спины, втянутый живот, является одной из существенных задач физического воспитания.

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость.