

Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста

Содержание

- Цели и задачи **физического воспитания детей дошкольного возраста**
- Средства **физического воспитания**
- Принципы **воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста**
- Методы
- Особенности **физического воспитания и развития**
- Возможные проблемы

Публикация «Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста» размещена в разделах

Воспитание детей. Материалы для педагогов

Развитие ребенка. Материалы для педагогов

Темочки

Дошкольный возраст является важнейшим периодом в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются многие основные навыки и умения, формируется характер, **развиваются** нравственные ориентиры. От того, что получит малыш на этом этапе **развития** во многом зависит его взрослая жизнь. Основой всестороннего **развития дошкольников является физическое воспитание** в семье и коллективе. Это целенаправленный процесс, целью которого является формирование и **развитие** двигательных навыков ребенка.

Цели и задачи **физического воспитания детей дошкольного возраста**

Основной целью семейного и общественного **физического воспитания дошколят** является подготовка к труду, жизни. Детям необходимо до поступления в школу получить ряд знаний и двигательных навыков, которые помогут им лучше усваивать школьную программу на разных этапах обучения, меньше болеть, правильно формироваться **физически**. В этом им помогут **физические упражнения**.

Основными задачами **физического воспитания**, роль которого сложно переоценить, являются:

- охрана здоровья ребенка, укрепление иммунитета, закаливание организма;
- создание необходимых условий для формирования двигательных навыков, приучение к регулярной **физической активности**;
- полноценное **физическое развитие** (пропорциональное телосложение, повышение выносливости, как **физической**, так и умственной);
- **воспитание** интереса к активной **физической деятельности**, формирование потребности в ней;
- отработка основных видов двигательной деятельности (*бег, прыжки, ходьба, бросание, метание, плавание и так далее*);
- профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки;
- **развитие выносливости**, ловкости, силы и скорости;
- формирование у ребенка комплекса знаний о пользе занятий физкультурой, правилах и требованиях гигиены.

Средства **физического воспитания**

Наиболее значимыми средствами **физического воспитания детей** первых лет жизни являются:

1. Режим дня. Должен отвечать всем необходимым требованиям и нормам. Ребенок должен спать не менее 10 часов, вовремя ложиться и вставать. В режиме дня **дошкольников** обязательно нужно

зарезервировать время для занятий физкультурой, другой **физической активности**, а также закаливания.

2. Природные факторы. Это силы природы, которые используют для **физического воспитания детей** в двух основных направлениях:

В качестве вспомогательных средств. В этом случае природные факторы усиливают эффективность спортивных занятий. Выполнение комплекса упражнений на свежем воздухе в солнечную погоду повышает функциональные возможности органов и систем, ускоряет метаболизм, улучшает детское настроение, заряжает положительной энергией.

В качестве самостоятельных средств. Здесь имеется в виду закаливание ребенка при помощи воздуха, воды, солнца. Закаливание может включать в себя обтирание полотенцем, обливание прохладной водой, контрастный душ, купание. Воздушные и солнечные ванны улучшают обменные процессы, снабжают организм необходимыми питательными веществами, способствуют нормальному росту и **развитию**. Важно понимать, что использовать силы природы нужно рационально, только в этом случае они дадут желаемый эффект.

3. **Физические упражнения**. Являются основным средством **физического воспитания дошкольников**. С их помощью детский организм учится адаптироваться к нагрузкам, что приводит к повышению работоспособности, улучшению функционирования всех органов и систем.

4. Санитарно-гигиеническая обстановка. Крайне важно, чтобы в местах занятий физкультурой и спортом соблюдался температурный и световой режим, поддерживался порядок и чистота. Одежда ребенка должна быть чистой, дышащей. Не стоит забывать и о правильном питании. Сбалансированный рациональный рацион играет огромную роль в **физическом развитии** ребенка и росте организма, а также предупреждает **развитие** различных патологических состояний.

Принципы **воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста**

Базовыми принципами для формирования **физических качеств у дошкольников** являются :

- гармоничное **развитие** личности — достигается путем сочетания **физического воспитания и развития** умственных способностей ребенка;
- связь физкультуры с реальной жизнью — занимаясь спортом малыш накапливает большую базу двигательных навыков, **физических умений**, которые в будущем способствуют формированию активной жизненной позиции и ведению здорового образа жизни;
- оздоровительная направленность — необходимо наглядно (*желательно на собственном примере*) показывать детям, как правильно выполнять те или иные упражнения, составлять тренировки таким образом, чтобы они соответствовали **возрасту и уровню физического развития малыша**, постепенно увеличивать нагрузки, но при этом следить, чтобы увеличение не было чрезмерным и так далее.

Методы

Выделяют две основные группы методов:

1. Специфические. К этой группе относят строго регламентированные упражнения, при помощи которых ребенка обучают двигательным действиям, совершенствуют их, формируют новые **физические навыки**, повышают выносливость. К специфическим относят игровые и соревновательные методы.

2. Общепедагогические. Делятся на вербальные и наглядные. В первом случае информация подается ребенку в форме объяснений, как выполнять то или иное упражнение, инструкций,

команд, лекций, замечаний. Наглядные методы подразумевают пошаговый показ тех или иных двигательных действий, которые малыш должен повторять (на собственном примере, путем показа обучающих видеороликов, специальных картинок, создания зрительных ориентиров). Методику подачи материала подбирают исходя из специфики **возраста**. Например, если дети младшего **возраста лучше всего воспринимают** наглядные объяснения, то **дошколята** уже прекрасно понимают вербальные указания.

Особенности **физического воспитания и развития**

При разработке программы **физического развития необходимо понимать**, что организм ребенка в 3-6 лет активно **развивается и растет**. В это время происходят значительные изменения **физиологии и моторики**, активно увеличивается масса тела, растет скелет, меняются пропорции. Поэтому силовые упражнения в данный период недопустимы. Занятия должны проходить в легкой игровой форме, чтобы малыш постепенно привыкал к **физическим нагрузкам**.

Ведущей формой обучения **детей** двигательной активности являются уроки физкультуры в **дошкольных учреждениях**. Для проведения занятий подбираются оптимальные для ребенка **физические нагрузки**. При наличии показаний для некоторых **детей** разрабатывается индивидуальная программа **физической подготовки**, направленная на **развитие** двигательных навыков.

Помимо занятий физкультурой в детских **дошкольных** учреждениях практикуется утренняя зарядка, активные прогулки на свежем воздухе. Процесс обучения строится в легкой игровой форме, что делает занятия веселыми, нескучными и запоминающимися. Это способствует формированию у **детей культуры физического развития**.

Возможные проблемы

Ниже перечислены основные проблемы, которые наблюдаются на сегодняшний день и препятствуют полноценному **физическому развитию дошкольников** :

- **физиологически незрелый иммунитет**, большое количество врожденных патологий, снижение остроты зрения на фоне увлечения телефонами и другими гаджетами (на момент поступления в школу количество абсолютно здоровых **детей не превышает 10%**);
- гиподинамия, злоупотребление фастфудом и другой вредной пищей — большинство современных **детей** мало двигаются и неправильно питаются, что приводит к **развитию ожирения**;
- слабая **физическая подготовка**;
- бездействие родителей, которые в силу различных причин не уделяют должного внимания **физическому воспитанию ребенка**.

Физическое воспитание дошкольников — это важнейшая составляющая формирования и **развития личности**. Именно в эти годы ребенок интенсивно растет, идет **развитие** всех основных систем организма, закладывается база духовного и **физического развития**.

Правильно организованные занятия физкультурой улучшают работу сердца, сосудов, нервной системы, ускоряют метаболизм, препятствуют **развитию застойных явлений**, укрепляют опорно-двигательную систему, повышают иммунитет. Ребенок, который на постоянной основе занимается физкультурой, меньше болеет, быстрее растет, становится более уверенным и раскрепощенным.