

Роль физического воспитания в развитии детей дошкольного возраста

Звонарева Анастасия Андреевна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт,

РФ, г.Ставрополь

Махновская Надежда Владимировна

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический

институт,

РФ, г.Ставрополь

Физическое воспитание играет важную роль в развитии дошкольника. В этот период закладывается фундамент здорового образа жизни ребенка, развиваются его способности, умения и навыки. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, физически развитого ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового и жизнерадостного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т. е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

4. Развитие двигательных способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Образовательные задачи:

1. Формирование основных двигательных умений и навыков.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому их следует решать в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Правильное физическое воспитание детей — одна из ведущих задач дошкольных учреждений. В период дошкольного детства крайне важно организовывать занятия физической культурой, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения. Теория физического воспитания разрабатывает содержание всех форм организации физического воспитания, оптимальные педагогические

условия их реализации, требования программы воспитательно-образовательного комплекса физического культуры, учитывает возможности и способности ребенка.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможностей детей дошкольного возраста. Физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и профилактика заболеваний. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро приспосабливаться к изменениям привычных условий.

Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественной среды: прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, солнечные ванны. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов

мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития его психических процессов.

Таким образом, основой всестороннего развития ребенка в дошкольном возрасте является физическое воспитание. Оно складывается из мероприятий, направленных на развитие и совершенствование физических качеств личности.

Воспитательно-образовательная программа по физической культуре детей дошкольного возраста направлена на формирование у ребенка рациональных, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. Целью физического воспитания является воспитание здорового, физически развитого ребенка. Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка.

Список литературы

1. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. / И. М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 144 с.
2. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна?: пособие для педагогов / В. А. Шишкина, М. В. Машенко. – Мозырь: Белый ветер, 2005. – 78 с.
3. Юрьев, В. В. Рост и развитие ребенка / В. В. Юрьев, А. С. Симаходский. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2008. – 272 с.
4. Янченко С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). – С. 80-83. URL: <https://moluch.ru/archive/253/57641/>