

*Матвеева Светлана Анатольевна, воспитатель,
Федоренко Татьяна Дмитриевна, воспитатель,
МБДОУ «Детский сад № 62 «Родничок»,
г. Прокопьевск, Кемеровская область*

Физическое развитие дошкольников

Аннотация: физическое развитие дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Ключевые слова: здоровье ребенка, физическое развитие, физическое воспитание, физические навыки, дошкольное учреждение.

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский

С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним [6. с. 7].

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Это объясняется тем, что к воспитанникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Известно, что почти каждый ребенок, посещающий ДОУ, имеет те или иные проблемы со здоровьем. Количество здоровых детей в целом с каждым годом уменьшается. Также очевидно, что сам ребенок еще не имеет осознанного отношения к уровню здоровья, не думает о важности показателей своего здоровья.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально – волевые и поведенческие качества.

Здоровье детей зависит не только от его физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально – экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма [2. с 6].

Среди многих факторов (социально – экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, физическое воспитание занимает важное место [5. с 3].

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно – оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя. В играх у детей не только развивается и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность [4. с 3].

Дошкольное образование играет значительную роль в создании условий для гармоничного развития человека, которое невозможно без физического развития.

Основная нагрузка в плане физического развития детей в дошкольных образовательных организациях ложится на физкультурные занятия. Каждое занятие включает в себя несколько элементов: тренировки, игры, упражнения, которые направлены на развитие творческих и физических способностей детей, помогают сделать занятия привлекательными [1. с 3].

Занятия по физической культуре решают как общие, так и профилактические задачи – это физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а так же специальные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Всем известен термин «Здоровье» по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – «...это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, физическая культура и здоровье постоянно взаимозаменяют друг друга. На занятиях физической культуры перед ребенком всегда ставятся задачи на физическое и психическое развитие [3. с228-229].

Большое значение для физического развития детей имеют спортивные игры на прогулке. При подборе спортивных упражнений необходимо учитывать возрастные особенности ребенка и на их основе определять посильные для него задания. Так же на физкультурных занятиях нужно уделять время по профилактике и исправлению дефектов осанки. Правильная осанка — это не только внешний вид, это и хорошее здоровье. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема, при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд. Поэтому использование танцевальных упражнений на физкультурных занятиях помогает осуществлению всех задач физического воспитания детей.

Вырастить детей здоровыми, красивыми, гармонически развитыми – главная задача всех, кто участвует в воспитании нашего подрастающего

поколения. Все то, что делает наших детей крепкими и здоровыми и идет им на пользу - нужно активно применять на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет : планирование, конспекты занятий / авт.-сост. В.В. Гаврилова.-Изд. 2-е, испр.- Волгоград : Учитель, 2016. 188 с.

2. Маханева М.Д. Здоровый ребенок : Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе : Методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2004. - 264с.

3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. –М.; Просвещение, 1986.- С.228-229)

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 112с.

5. Подольская Е.И.Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград : Учитель, 2010. - 167с.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издатель-ский центр «Академия», 2006 — 368 с.