

# **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Несомненно, значение спорта в жизни подрастающего человека велика. Каждый родитель осознает необходимость укрепления здоровья и мышц своего ребенка. Следует понимать, что дошкольный возраст — это возраст, когда для него характерны значительные изменения в физическом и двигательном развитии ребенка. Формируются коммутативные движения, быстрый рост скелета и мышечной массы. Именно поэтому детям дошкольного возраста необходима специальная программа физического воспитания. Физическая активность оказывает положительное влияние на развитие организма ребенка. Это было доказано много раз учеными. Если родители не будут заниматься с ребенком физической культурой, то это приведет к тому, что у малыша будет слабая двигательная активность, усугубленная неправильным питанием, способствует появлению у ребенка многих недостатков: сутулости, плохо развитой мускулатуры, частому подвержению заболеваниям, ожирению и многим другим. Также в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности все еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условно-рефлекторные связи возникают в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения, они легко разрушаются. Поэтому не стоит рассчитывать на сильное развитие ребенком этого возраста сложных двигательных навыков и действий. Большое физиологическое и психологическое значение имеет процесс освоения нового, в том числе и в области физической культуры. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическое воспитание существенно отличается от

других возрастов. Целью нашей работы является выявление особенностей физического воспитания дошкольников. Следующие задачи помогут нам достичь этой цели.

1. Выявить цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Узнать какие существуют особенности физического воспитания детей в дошкольном возрасте.

## **Глава 1 Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. Физическое воспитание детей дошкольного возраста становится основой всестороннего развития, так как физкультурные занятия улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям. Потому физическое воспитание детей дошкольного возраста имеет следующие цели — подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности. Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достигнуть полноценного физического развития
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

- формирования широкого круга игровых действий;

- развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Таким образом, нам удалось выяснить цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.

## **Глава 2 Физической воспитание детей в дошкольном возрасте**

Первостепенная задача физического воспитания ребенка является освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Развития координации происходит при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега. Чтобы развить координации движений кисти и пальцев ребенку следует чаще играть с кубиками, пластилином, мячом и т.п.

Важное место в режиме физической активности ребенка занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений. Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком в виде игровой форме. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма. Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия воспитателя следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц; управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений. Также в этот

период стоит подмечать, что дается ребенку трудно, а что легко? Какие упражнения ему нравятся, а какие нет? Стоит также побуждать ребенка преодолевать трудности, дать понять, что ничего не дается даром и только упорством и потом можно чего-то добиться. Нельзя также забывать подбадривать детей и вознаграждать их за заслуги. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. Не допускайте перенапряжений детей. В программу занятий 6-летнего ребенка можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 – 7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин. В детских дошкольных учреждениях во всех возрастных группах необходимо обеспечить музыкальное сопровождение физкультурных занятий. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения с большим напряжением. Тренировки в этот период могут с успехом осуществляться в игровой и соревновательной форме. В домашних условиях можно устраивать соревнования ребятишек, живущих в одном доме, «матчевые» встречи между квартирами, подъездами, привлекая к ним и родителей. В условиях детского дошкольного учреждения можно организовать состязания, эстафеты, игры с мячом между ранее скомплектованными небольшими командами детей одного возраста.

Из группы методов строго регламентированного упражнения при освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. Расчлененный метод дает худшие результаты, т.к. при расчленении движения ребенок теряет его общий смысл, а следовательно, и интерес к нему, т.к. он хочет сразу видеть результат своего действия.

## **Заключение**

Таким образом, особенности физической воспитание детей дошкольного возраста заключается в том, что упражнение дошколят ограничен по сложности и времени их выполнения. Объясняется это тем, что их организм еще не укрепился и не развился. Мышцы не укреплены, потому большинство упражнений школьного возраста ему будет не по зубам. Происходит быстрый рост скелетов, формируются переместительные движения, слабо развитая мускулатура, и т.п. Все это приводит к тому, что дошколята не способны долго выполнять какое-либо движение длительное время. Потому особенностью физического воспитание дошкольного возраста также является сокращение времени упражнений. Также существует такая особенность, как изменение упражнений в игровом формате. Сделано это для того, чтобы ребенок не делал упражнения через силу, а чтобы ему хотелось делать, потому что это весело. Таковы особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

## Список литературы

1. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. - Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 2017. - 71с.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2016. - 80 с.
3. Коровина Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина;  
под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. - М.: Наука, 2016. - 176 с
4. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. - М.: АРКТИ, 2018. - 263 с.
5. <https://iknigi.net/avtor-valentina-shebeko/113173-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-detey-doshkolnogo-vozhraata-valentina-shebeko/read/page-2.html>
6. <https://studfiles.net/preview/5191862/>
7. <https://studfiles.net/preview/1721282/page:64/>
8. [https://infourok.ru/statya\\_na\\_temu\\_osobennosti\\_metodiki\\_fizicheskogo\\_vospitanija\\_detey\\_doshkolnogo\\_vozrasta-495076.htm](https://infourok.ru/statya_na_temu_osobennosti_metodiki_fizicheskogo_vospitanija_detey_doshkolnogo_vozrasta-495076.htm)
9. <https://www.maam.ru/detskijasad/osnovy-metodiki-fizicheskogo-razvitiya-i-vozpitanija-detei-doshkolnogo-vozhraata.html>
10. <https://www.maam.ru/detskijasad/osnovy-metodiki-fizicheskogo-razvitiya-i-vozpitanija-detei-doshkolnogo-vozhraata.html>
11. <https://infourok.ru/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozhraata-1142479.html>
12. [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00301332\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00301332_0.html)



13. [https://studwood.ru/2012808/pedagogika/uchet\\_vozrastnyh\\_osobennostey\\_doshkolnikov\\_protsesse\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_obuchenie\\_osnovnym\\_dvizheniyam](https://studwood.ru/2012808/pedagogika/uchet_vozrastnyh_osobennostey_doshkolnikov_protsesse_fizicheskogo_vospitaniya_obuchenie_osnovnym_dvizheniyam)

*Автор: Эфендиев Феликс Загидинович*

*Научный руководитель: Лакейкина Ирина Александровна*