

«Значение физической культуры для детей дошкольного возраста»

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. 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 ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Основные средства физического воспитания в дошкольных учреждениях

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и используемые по его закономерностям.

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Например, если в целях физического воспитания используются ходьба, бег, метание, плавание и т.д., то они приобретают значение средства физического воспитания, им придаются рациональные формы, оправданные целью их использования. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам. Физические упражнения не отождествляются и не могут быть подменены определенными трудовыми, бытовыми действиями.

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

Формирование личности дошкольника в процессе физического воспитания

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Общеизвестным стало положение, что физические упражнения выступают как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения дошкольника и в то же время как формирующее начало в его развитии.

Даже самые простые движения дают пищу детской фантазии, развивают творчество. Творчество — высший компонент в структуре личности (Л.С.Выготский, В.В. Давыдов, Э.В. Ильенков, А.В. Петровский, Н.Н. Подьяков и др.) .

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Средством его развития могут выступать двигательные задания, с помощью которых дети входят в воображаемую ситуацию; посредством движения тела они учатся выражать свои эмоции и состояния, искать какие-то композиции, создавать новые сюжетные линии, формы движений.

Характерной особенностью двигательного творчества дошкольника является его импровизационность. Подражание — это «модель-толчок» для творческих проявлений ребенка. Именно так дети воплощают образы в движении, используя элементы танца, имитационные, гимнастические движения, выступают в качестве персонажей игры, подчеркивая их характерные черты, повадки, раскрывая игровой образ. Вместе с тем, оно может осуществляться и в процессе многообразных форм поисковой деятельности, направленной на получение новых сведений о предметах и явлениях окружающего мира.

Диапазон двигательных проявлений ребенка достаточно широк и не сводится лишь к вариации двигательных образов в ситуациях изменения способов выполнения действий. Двигательное творчество дошкольника отражает всеобщие формы креативности, свойственные человечеству в целом.

Важная характеристика личности — ее направленность, система ведущих мотивов поведения. Мотив — побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности. Потребности человека отражают требования внутренней среды организма или внешних условий жизни и побуждают его к активности.

Мотивационно-потребностный подход к формированию личности рассматривает физическое воспитание как процесс создания у детей таких потребностей, которые поддерживают и укрепляют здоровье, оказывают благоприятное воздействие на физическое и двигательное развитие. Основу потребностей в физическом саморазвитии составляют сложнейшие биологические рефлексы: игровой, имитационный и рефлекс свободы, которые тесным образом связаны с двигательной активностью.

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Приобщение детей к природе — главный источник физического и духовного развития.

Немаловажную роль в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни играет пример взрослых (родителей, воспитателя). Здоровый образ жизни близких ребенку людей становится образцом для подражания.

Физическая культура — благодатная сфера не только для формирования потребности в здоровом образе жизни. Приобщение к ней способствует возникновению и развитию ряда потребностей и мотивов (сохранение положительных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, самоутверждение, самолюбие, нравственные мотивы). Значимую роль при этом могут сыграть подвижные игры с двойным правилом («Пятнашки с колдуном», «Палочка-выручалочка» и др.), где непосредственное побуждение ребенка «не дать себя осалить» преодолевается активно, практически моральным мотивом — помочь «заколдованному» товарищу, освободить его.

На основе стремления к самоутверждению у детей в игре возникает и соревновательный мотив (выиграть, поводить, быть лучше других).

Соревновательный мотив и мотив самоутверждения являются проявлением потребности дошкольника в признании его не только со стороны взрослого, но и сверстников.

Формирование мотивационной сферы ребенка тесно связано с развитием его самосознания и самооценки.

Самооценка — компонент самосознания, проявляющийся в оценке своих физических и психических возможностей, качеств, своего положения среди других людей. Она выступает условием и средством становления таких итоговых образований самосознания, какими выступают «Образ Я» и «Я - концепция».

Самооценка в значительной степени определяет активность личности, отношение к себе и другим.

Характеризуя самосознание и самооценку детей дошкольного возраста, Л.С. Выготский писал - «Ребенок дошкольного возраста любит себя, но самолюбия как общественного отношения к самому себе, которое остается одним и тем же в разных ситуациях, но самооценки как таковой, но обобщения отношений к окружающим и понимания своей ценности у ребенка этого возраста нет. Следовательно, к семи годам возникает ряд сложных психологических новообразований»...Однако нельзя считать, что до кризиса 7 лет ребенок себя не осознает и совсем не оценивает. Это осознание носит недифференцированный характер и отличается общими чертами: «Я — самый сильный», «Я — самый ловкий» и т.п. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов физического и двигательного развития.

Сенсорная организация двигательной активности и ее качественная самооценка ребенком (ощущения, чувства, образы) являются ведущим фактором в его физическом образовании. Формирование самооценки субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания ребенка к «картине мира» окружающей его природы; привлечение внимания ребенка к его способностям создавать собственный художественный образ — образ «красивого тела»; визуализация ребенком красивого двигательного поведения окружающих взрослых.

Желание детей овладеть движениями в структуре красивого образа можно реализовать в ритмической гимнастике, спортивном танце. Удачное сочетание комплексов физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает влияние на моделирование собственного двигательного образа одновременно с образом «красивого тела».

Формированию пластического образа могут способствовать также сюжетные физкультурные занятия, пространственные тренинги, двигательные задачи. Эстетическая оценка ребенком восприятия движения формируется здесь на основе умения подражать движениям педагога, импровизировать.

Анализу собственных действий и поступков может способствовать двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (спортивные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты). В ней имеют место групповые формы оценки детей, способствующие осознанию способов действий; самостоятельные оценки детей деятельности своих сверстников, самооценка детей, выражающаяся в осознании своей деятельности, ее сильных и слабых сторон.

Проявление взрослыми заинтересованности значимыми для ребенка видами деятельности, соучастие в них, сотрудничество — еще один важный путь к формированию у ребенка общей позитивной самооценки и «Я - концепции». Особую значимость в этом отношении имеют совместные (дети, педагоги, родители) туристические походы, спортландии («Папа, мама, я — спортивная семья», семейные турниры по шашкам, шахматам...). Оказать помощь в преодолении страха (спуститься с горки, прыгнуть в воду, пройти через темный коридор, перейти ручей по бревну и т.п.) — все это значимо для формирования позитивной самооценки. Важную роль в развитии самосознания, самооценки дошкольника имеет педагогическое взаимодействие. Что в нем будет преобладать — мягкие или жесткие воздействия, улыбка или безразличие, недоброжелательный взгляд, ирония или юмор, упрек или выражение огорчения при неудаче воспитанника, запреты, ограничения или стимулирование самостоятельности, поиска — все это формирует личность дошкольника. Общение педагога с ребенком должно вселять веру в него, рождать оптимизм, стимулировать его творческий потенциал, дарить радость.

В процессе приобщения детей к физической культуре активно формируется их эмоционально-волевая сфера. Двигательная активность способствует развитию познавательных, нравственных, эстетических чувств ребенка. Она формирует такие положительные качества, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувству справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты в согласовании действий.

Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей устойчивого интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, взаимодействовать с ним.

Отношения взаимной ответственности обеспечивают ребенку возможность самоутверждения и самовыражения, развивают уверенность, инициативность, формируют чувство товарищества.

Основными факторами, задающими развитие произвольного поведения дошкольника, являются: способность ребенка приносить смысл в деятельность, в свои действия и поведение в целом; инициативность личности, активность, исходящая от самого ребенка как от субъекта деятельности; осознание своей деятельности и себя как субъекта

деятельности. Развитие произвольных действий — необходимое условие формирования волевых проявлений. Психологи спорта (Е.И.Ильин, А.Д.Пуни, П.А. Рудик) определили волевые качества, необходимые для преодоления препятствий, возникающих в процессе двигательной деятельности. Это — целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

В условиях двигательной деятельности действенным фактором воспитания волевых качеств могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей.

Основным методом воспитания волевых качеств является метод упражнений. Многократное повторение двигательных действий осуществляется при этом в двух режимах работы — непрерывном и интервальном. Для повышения активного и сознательного отношения к проявлению волевых качеств наиболее эффективными являются приемы, направленные на достижение умственной и моральной основы волевых действий. Большое значение в обеспечении успешной работы имеет применение таких методов и приемов стимулирования волевых усилий, как контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения упражнений и др. Повышению заинтересованности детей к выполнению упражнений способствует доброжелательная атмосфера сотрудничества, уважения и доверия друг к другу.

Личностное развитие дошкольника сопряжено с обретением им произвольности поведения, возможности самоопределения в собственном поведении. Важно использовать процесс приобщения детей к физической культуре для развития этих качеств.

Особенности физического воспитания детей

младшего дошкольного возраста

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см³, 5-6 лет - 800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении

кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Начиная уже с 3 лет, дети могут согласовывать движения рук и ног; в беге у них появляется полетность (у девочек раньше, чем у мальчиков).

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), где дети могут проявить свои скоростные способности.

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Детям трех-четырёх лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами, по доске или бревну, положенными на полу или на земле.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При

выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.

Для детей этого возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты, прыжки в длину с места, на двух ногах.

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места.

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным - мячом.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов. В связи с этим в дошкольных учреждениях большое место занимают подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, скатывание, бросание, «школа мяча».

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Ползание и лазание достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Ползать ребенок начинает с 5—6 месяцев. Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют большого физического напряжения. Для их выполнения нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, палка). На детских площадках, в парках и скверах следует использовать гимнастические стенки, доски, кубы, бревно и т. д.

Дети дошкольного возраста довольно рано и быстро овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, подлезание под палку (веревку, натянутую на высоте 50 см), перелезание через бревно, скамейку и т. д.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Воспитанию интереса к процессу овладения ОВД у детей младшего дошкольного возраста могут способствовать имитационно – подражательные упражнения.

3.2. Особенности физического воспитания детей

среднего дошкольного возраста

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

В возрасте четырех-пяти лет вес за год в среднем увеличивается на 1,5-2 кг, рост — на 6-7 см. Если у мальчиков рост 106-107 см, то у девочек — 105,4-106 см. Вес, соответственно, у мальчиков достигает 17-18,1 кг, у девочек — 16-17,7 кг. Окружность грудной клетки 54-55,5 см у мальчиков и 53-54,7 см у девочек.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Большинство детей в этом возрасте с удовольствием танцуют и тщательно под музыку выделывают «па».

После 4-х лет достигается максимальная острота зрения и ребенок физически готов к начальному чтению.

Головной мозг к пяти годам по размеру и массе (90 %) почти равен мозгу взрослого человека. Очень интенсивно идет процесс развития извилин и борозд головного мозга. Однако следует учесть, что у ребенка доминирует правое полушарие, «отвечающее» за образное восприятие, эмоциональную сферу и т.д., тогда как левое, «отвечающее» за речь, логическое мышление, еще не сформировано. Ребенок находится во власти эмоций, неуравновешены основные нервные процессы: преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Это проявляется в непосредственности и искренности ребенка и в ярко выраженной неуравновешенности и отвлекаемости.

В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

Особенности физического воспитания детей

старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставо-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 лет еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям, наблюдается незавершенность строения стопы.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период от 5 - 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей,

мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т.д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

Перед поступлением детей в школу у детей повышается уровень физической подготовленности и появляются предпосылки к их физическому самосовершенствованию. Дети овладевают элементами техники основных движений, учатся самостоятельно пользоваться приобретенными двигательными навыками в различных сложных ситуациях. Большинство детей будут способны ставить определенную цель и выбирать способы для ее решения, проявлять выдержку, решительность, ловкость, быстроту, выносливость. Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию ЦНС, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоциональной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

На занятиях по физической культуре происходит развитие и воспитание положительных эмоций, развивается психическое здоровье. Эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Заключение

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее

физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

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

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

В процессе обучения движениям у ребенка развиваются физические и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства; воспитываются телесная рефлексия, осознанность, целенаправленность и организованность двигательных действий, инициативность и стремление к творчеству; развиваются память, воображение, фантазия; воспитывая в ребенке культуру тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру.