

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Авторы:** Лекарева Д.С.,  
студентка 2 курса  
СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак  
Шамсутдинов Ш.А.,  
к.п.н., доцент,  
СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

### **Аннотация:**

В статье рассмотрено понятие физического воспитания, а также его роли в развитии дошкольников. Рассмотрены особенности организма дошкольного возраста, вопрос о необходимости двигательной активности в этот период, основные методы и приемы работы с дошкольниками в ходе формирования у них двигательных умений и навыков.

### **Annotation:**

The article discusses the concept of physical education, as well as its role in the development of preschoolers. The features of the organism of preschool age, the question of the need for physical activity during this period, the main methods and techniques of working with preschoolers in the course of the formation of their motor skills and abilities are considered.

### **Ключевые слова:**

физическое воспитание, дошкольники, физическое развитие.

### **Keywords:**

physical education, preschoolers, physical development.

В последнее время мы наблюдаем ухудшение здоровья детей, их физического развития. Исследователи связывают это с падением уровня социально-экономических и экологических условий жизни, неправильным питанием, уменьшением двигательной активности детей, а также с

уменьшением количества мероприятий, направленных на улучшение здоровья школьников, в образовательных учреждениях.

Отличительная черта организма детей дошкольного возраста в том, что ему характерна низкая сопротивляемость негативным воздействиям, но одновременно он достаточно быстро адаптируется и расширяет функциональные возможности.

Важно помнить о том, что высокая активность ребенка, количество, разнообразие движений, которыми он овладевает, создают наиболее благоприятные условия его психического развития. Так, физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в системе развития дошкольника.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который включает формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства, а также способствует гармоничному развитию личности в целом.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях представляет собой «единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей» [2, с. 21]. План работы по физическому воспитанию строится на основе возрастных и психологических особенностей детей.

Отметим, что цель физического воспитания состоит в сохранении и укреплении физического здоровья детей, а также в формировании основ здорового образа жизни.

Физическое воспитание включает выполнение следующих задач :

- Оздоровительные (обеспечение правильной работы всех органов и систем организма, улучшение физических способностей организма, повышение работоспособности).
- Образовательные (формирование двигательных умений и навыков, улучшение физических качеств, ознакомление с основами знаний о собственном организме, роли физических упражнений в его жизни, способах улучшения здоровья).

- Воспитательные (развитие интереса к физическим упражнениям, гармоничное, всестороннее развитие ребенка).

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Они оказывают разностороннее воздействие на ребенка и используются с целью выполнения задач физического воспитания, т.е. способствуют умственному и трудовому развитию, являются одним из средств лечения многих заболеваний [1, с. 117].

Важно отметить, что ни в один другой период жизни физическое воспитание не играет настолько важную роль в общем развитии и воспитании как в первые шесть лет. Именно в этот период у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Ребенку, отстающему в физическом развитии, характерно неумение концентрировать и сдерживать внимание, быстрая утомляемость, плохая память. Все это ведет к различным расстройствам в деятельности организма.

Для эффективного формирования физических навыков ребенка необходимо правильно подобрать методы и приемы обучения. Выделяют три группы методов [3, с. 93]:

- Наглядные (демонстрация физических упражнений, иллюстраций, фильмов, фотографий; имитации; звуковые сигналы и т.д.).

Наглядные методы необходимы для демонстрации новых упражнений, уточнения техники их выполнения, а также для повышения интереса к ним (например, имитация является хорошим приемом, поскольку дошкольникам свойственен интерес к подражанию).

- Словесные (описание упражнений, объяснение, распоряжения, команды, рассказы, беседы и т.д.).

Словесные методы необходимы для активизации мышления ребенка, целенаправленного освоения техники, помогают для закрепления зрительных представлений о движении.

- Практические методы (гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, музыкально-ритмические упражнения, закаливание и т.д.).

Практические методы необходимы для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных умений и навыков.

Организация деятельности по физическому развитию обязательна в рамках дошкольных образовательных учреждений. При составлении ООД учитываются не только возрастные и индивидуальные особенности детей, но и их уровень двигательной активности.

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разноплановой деятельности дошкольников, в основе которой лежит их двигательная активность.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что физическое воспитание в системе работы с детьми дошкольного возраста является одним из важнейших средств улучшения здоровья, а также общего психофизического развития, и требует от воспитателя знаний и творческих умений. Правильно подобранные физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, а также повышают способность организма к сопротивлению различным заболеваниям. Так, физическое воспитание играет важную роль не только в физическом развитии ребенка, но и его личности в целом.

### Список литературы

1. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. – 2006. – С.117-122.
2. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005.-№2. – С.19-22.
3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.– М.: Медицина, 1991. – 270 с.