

*Гилязов А.Р.*

*Стерлитамакский филиал БашГУ*

*К.п.н, доцент Савченко С.В.*

*Gilyazov A.R.*

*Sterlitamak-branch of Bashgu*

*Scientific Director: KP n, Associate Professor Savchenko S.V.*

## **«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

***Аннотация:** В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых резервов развития человека.*

***Ключевые слова:** Дошкольный возраст; развитие; воспитание.*

***Abstract:** Currently, the attention of teachers, psychologists, physiologists is attracted to preschool age, since practical experience and numerous scientific studies indicate the existence of large, often unused reserves of human development in this period of human ontogenesis.*

***Keywords:** Preschool age; development; upbringing.*

В период дошкольного детства формируется здоровье и полноценное физическое развитие детей. Этот период охватывает возраст от 3 до 7 лет.

В системе общего образования Российской Федерации особое место отводится физическому воспитанию дошкольников. На этом важном этапе жизни дети развивают здоровье, основные физические качества, такие как сила и выносливость, а также ловкость, быстроту, гибкость, благодаря

целенаправленному педагогическому воздействию; дети постепенно развивают работоспособность. Также важно, чтобы дети развивали интенсивный рост и развитие системы организма и его функций за счет грамотного и правильного воздействия. В этом возрасте закладываются предпосылки для развития физических, интеллектуальных и духовных способностей, всестороннего развития личности в целом.

Физическое воспитание дошкольников ставит перед собой единственную главную цель - подготовку к жизни в обществе, труду, интерес к самостоятельным занятиям спортом, овладение необходимым запасом двигательных навыков и умений к моменту поступления в школу, что поможет освоить школьную программу и легче пройти период адаптации к школе.

Программа основана на комплексной оценке физических возможностей дошкольников и включает анализ показателей, определяющих состояние здоровья: телосложения; основные функциональные параметры; развитие двигательной сферы; [1,21 с.].

Формирование движений ребенка происходит в первую очередь с помощью навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно развита в силу незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над осью бедра, нарушение равновесия из-за недостаточного развития нервной системы и, как следствие, недостаточная координация движений рук и ног. Овладение навыками ходьбы влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние ребенка, способствует расширению интереса к окружающему, изменяет характер его поведения в жизни. Все это существенно меняет общее развитие ребенка.

Правильное развитие маленького ребенка невозможно без достаточной физической активности. Исследования показали, что активные движения составляют 70% времени бодрствования у двухлетних детей и не менее 60% у трехлетних. Постепенно, по мере развития движения, дети приобретают

большую цельность, определенную целеустремленность и целеустремленность. Это первый случай, когда ребенок страдает психическим заболеванием.

В возрасте 3 лет ребенок формирует все основные движения, за исключением бега и прыжков, которые ему еще не доступны. Они не могут ритмично ходить, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от земли или от земли, бегают и опираются на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому они еще не могут высоко прыгать, перепрыгивать через препятствия и прыгать на одной ноге. Дошкольники этого возраста любят играть с мячом, но их движения еще недостаточно скоординированы, глаз не развит: им трудно поймать мяч. Они быстро устают от множества движений, отвлекаются.

Дошкольники в возрасте 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, но наблюдается недостаточная координация движений с использованием больших групп мышц. Этот период дошкольного детства характеризуется повышенной утомляемостью при длительном удержании одной и той же позы и выполнении одного и того же типа движений.

Что касается дыхательной системы детского организма, структура легочной ткани еще не достигла полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи относительно узкие, поэтому воздуху трудно попасть в легкие; ребра слегка наклонены, диафрагма расположена высоко, и, следовательно, амплитуда дыхательных движений меньше, чем у большинства детей .[2. 98с.].

Благодаря большей устойчивости тела самые простые упражнения на равновесие, бег для ловкости, становятся более доступными для ребенка. Дети развивают выносливость, но им необходимо чаще менять исходные положения и разнообразить свои движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более осознанной.

Ученые установили такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенны двигательные навыки, меньше развиты мышцы, все процессы физического развития протекают более интенсивно. Общие возрастные показатели не остаются неизменными - наблюдается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, физически и умственно развиты лучше, чем их сверстники 15-20 лет назад. Это явление получило в науке название "ускорение".

Но, несмотря на более быстрое физическое и умственное развитие дошкольника, его возрастные особенности сохраняются в особенностях мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности. Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо соблюдать ряд условий.

В системе воспитательных средств игра занимает явно не равноценное по сравнению с другими воспитательными средствами - общением, трудом, учением - место. Она если и имеет весьма существенное значение, то в определенный непродолжительный период жизни индивида - в возрасте примерно от полутора-двух лет и до поступления в школу. Это, конечно, не означает, что до и после этого времени ребенок, взрослый не играют. Играть ребенок начинает очень рано, когда ему месяц-полтора, и продолжает потом играть всю свою жизнь.

Однако впервые полтора-два, года жизни не игра является основным видом деятельности, а деятельность познавательная (интеллектуальный труд) и деятельность учения. Он в это время учится многому: распознавать, передвигаться, общаться и в том числе играть. А после поступления в школу играть ребенку становится некогда, да и интересы постепенно смещаются в сферу организованного обучения и труда, И лишь общение не теряет своего значения ни в один из периодов жизни и развития индивида. Изменяются только его содержание, формы, мера включения в другие виды деятельности.

Для игры же, как важнейшего средства воспитания остается непродолжительный период детства, всего четыре-пять лет, когда от ее разнообразия, содержания, эмоциональной и интеллектуальной насыщенности действительно зависят результаты развития индивидуальности и социализации личности. В играх ребенок осваивает окружающий предметный мир и отношения взрослых. Но он не только осваивает готовые способы действий, но и экспериментирует, приспособливает предметы к своим потребностям, использует их в соответствии с развивающимся воображением. Это же характерно и для освоения отношений в мире взрослых: ребенок, воспроизводя в игре отношения взрослых, по-своему переживает их, трансформирует в соответствии со своей фантазией: возникающими представлениями о добре и справедливости. Через себя в игре ребенок начинает понимать другого человека, точно так же как через другого начинает понимать себя.

Такое активное участие в освоении предметного мира и мира человеческих отношений способствует развитию творческих возможностей детей: «Два основных психических новообразования дошкольного возраста, формирующихся в игре, - ориентация на позицию другого человека и творческое воображение, - теснейшим образом связаны друг с другом. Можно даже сказать, что это две стороны одного и того же начала в ребенке, а именно - начала творческого»

Выбор подходящих средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование нетрадиционных средств и методов обучения, таких как художественная гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и т. д., помимо традиционных форм работы (утренняя гимнастика, занятия физкультурой, игры и упражнения на свежем воздухе, физический досуг, спортивные каникулы).

Таким образом, разумный выбор содержания и методов развития физических качеств является важным аспектом повышения эффективности физического воспитания.

Из всего этого мы поняли, что правильное физическое развитие дошкольников играет важную роль в жизни детей. Все основы закладываются в дошкольном возрасте, поэтому этот период так важен в жизни ребенка. Это относится как к психологическим, так и к физиологическим характеристикам. Именно поэтому особое внимание следует уделять психическому и физическому развитию дошкольников. Развитие дошкольников разительно отличается от развития в более молодом возрасте. В первые несколько лет организм ребенка растет очень интенсивно и с относительной вероятностью будет расти. С четырех лет развитие несколько замедляется. В это время физическое развитие детей начинает постепенно приближаться к телу взрослого, что позволяет им выдерживать более высокие нагрузки по сравнению с ранним периодом.

#### **Список используемой литературы:**

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка.- М.:Академия,2001.-21с.
2. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста – М.: юнити-дана, 2008.-98с.