Физическое развитие детей дошкольного возраста

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Маленькие дети особенно нуждаются в правильном физическом развитии. Именно в дошкольном возрасте у них закладываются привычки и навыки к занятиям физическими упражнениями.

Формирование здорового образа жизни напрямую связано с развитием физического и психического развития детей. В этом деле мелочей быть не может.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Все мы знаем, что все дети, и малыши, и дети старшего дошкольного возраста, очень подвижные и деятельные, неуравновешенные и легко возбудимые. Ребенок начинает учиться управлять своим телом, получает первые знания о своем организме и, конечно, допускает неизбежные ошибки. Движения малышей недостаточно быстры и координированны, что проявляется при выполнении физических упражнений. Координация движений у детей дошкольного возраста развита еще не в полном объеме, поэтому у них очень много лишних хаотичных движений.

Дети в дошкольном возрасте недостаточно выносливые, долго не могут удерживать внимание, быстро устают, но после небольшого отдыха силы малышей также быстро восстанавливаются.

Педагоги в дошкольном учреждении уделяют большое внимание физическому развитию детей, систематически проводят физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия. Эти занятия способствуют решению таких задач, как сохранение и укрепление здоровья дошкольников, развитие сенсорных способностей и мелкой моторики, развитие двигательной активности, развитие эмоциональных и волевых качеств характера, а также внимания, мышления, памяти, воображения, ориентировки в пространстве. Также занятия физкультурой способствуют профилактике простудных заболеваний, зрения, нарушений осанки.

Оздоровительные занятия в детском саду проходят с учетом возрастных особенностей и особенностей детского организма. В занятие включается много упражнений, направленных на развитие быстроты и ловкости. Это такие упражнения как ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, подтягивание, ловля предмета и многие другие. Также на занятии присутствуют упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Коллективные упражнения воспитывают у детей самостоятельность, чувство товарищества, упорство в достижении цели и другие важные черты характера.

Физкультурные занятия не только укрепляют здоровье, закаляют организм ребенка, но и делают его устойчивым к изменениям окружающей среды, помимо того еще и увлекают детей, разнообразят детскую жизнь, развивают двигательные навыки.

Обязательным условием на занятиях является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения дети должны выполнять в хорошем настроении и в бодром расположении духа. Педагог должен обеспечивать каждому ребенку эмоциональное тепло и позитивный настрой, показывать детям только положительное отношение к занятиям.

Очень важны для ребенка правильный режим дня, питание и личная гигиена.

В любое время года дети должны заниматься физическими упражнениями, причем не только в помещении, но и на свежем воздухе, в воде и на снегу. Упражнения на свежем воздухе очень полезны и разнообразны, они развивают у детей такие качества как ловкость, меткость, координацию движений и ориентировку в пространстве. Некоторые упражнения можно выполнять босиком, что ведет к укреплению мышц ног и предупреждает возникновение плоскостопия.

Большое место в воспитании и развитии уделяется занятиям в воде, обучению детей первым попыткам в плавании, прыжкам и соскальзыванию в воду, нырянию с открытыми глазами, выдоху в воду и правильному положению рук, головы и туловища в воде.

Очень интересны для детей дошкольного возраста игры и упражнения со снегом. Чистый зимний воздух очень полезен ребенку. Интенсивные движения на воздухе предохраняют ребенка от переохлаждения. Все дети любят кататься на санках с горки. Начиная с самого раннего возраста, нужно учить детей сохранять равновесие на наклонной поверхности во время спуска. Зимой можно тренироваться в прыжках и метаниях. Малышам и детям постарше очень нравится валяться в снегу, также им доставляют большое удовольствие игры со снегом. Особый восторг дети испытывают, когда прыгают в высокие сугробы. Эти упражнения следует выполнять незадолго до окончания прогулки, чтобы детям не пришлось долгое время находиться на улице в промокшей одежде. Детям дошкольного возраста часто дарят лыжи. Вначале ребенок привыкает к лыжам, к их длине и весу. При ходьбе на лыжах детям трудно сохранить равновесие, поэтому сначала занятия проводятся без палок, чтобы внимание ребенка полностью концентрировалось на движении ног. Передвижение на лыжах требует от ребенка внимания и значительного напряжения, и, наверняка, ребенок не утратит интереса к занятиям, если они будут разнообразными и нескучными.

В младшем дошкольном возрасте детям предлагаются упражнения занимательного характера, направленные на воспитание у детей правильной осанки, активацию функций дыхания, кровообращения и обмена веществ. Сложность упражнений постепенно повышается от младшего дошкольного возраста к старшему. На занятиях со старшими дошкольниками больше внимания обращается на развитие силы броска, силы толчка и на соединение основных форм движений, например бега и прыжка. Кроме того, усложняются упражнения, развивающие ловкость, меткость, быстроту реакции, в основе которых лежит бросание и ловля движущихся предметов (мяча, кольца и др.) Также усложняется для детей выполнение определенных действий и упражнений по команде взрослого. При систематических занятиях у старших дошкольников появляется определенный двигательный опыт, они постепенно учатся согласовывать свои движения с действиями других детей, у них развиваются скорость и сила, необходимые при прыжках и метаниях. Дети 5-6 лет охотно соревнуются друг с другом и интересуются своими результатами и результатами своих соперников.

При подборе упражнений и нагрузки следует учитывать уровень физического развития детей. Например, старший дошкольник, не занимавшийся физкультурой, будет так же физически развит, как и младший дошкольник, но занимавшийся систематически. Недостаточно развитая координация движений, неумение согласовывать свои движения с действиями других детей иногда не дают возможности детям одного возраста выполнять упражнения друг с другом. И совсем другое дело, если упражнение с ребенком выполнит взрослый, который поможет ему лучше скоординировать движения.

Основной метод обучения – показ упражнений и выполнение их вместе с детьми, так малыши их легче запомнят. Детям младшего дошкольного возраста нужно показывать все упражнения, старшим дошкольникам – преимущественно только новые. Разучивать упражнения лучше всего со звуковым сопровождением – счетом, хлопками, ударами в бубен, музыкой, это помогает детям быстрее запоминать и лучше выполнять упражнения.

На физкультурных занятиях не следует слишком часто делать замечания детям , поправлять их. Наоборот, детей нужно хвалить как можно чаще, важно отмечать их даже маленькие успехи. Главная задача педагога – добиться, чтобы спортивные игры и упражнения приносили радость и детям, и взрослым, чтобы малыши испытывали необходимость в занятиях физическими упражнениями, чтобы спорт стал для них радостным и привычным делом.