

Значение физкультурных занятий в развитии дошкольников.

*Подготовила: инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 г. Азова Сеник Ольга Николаевна*

Современное общество предъявляет все новые и все более высокие требования к человеку, в том числе и ребенку, особенно к уровню его здоровья и развития. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка.

Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегаящий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване. И это правильная установка. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. Одной из форм, а точнее сказать основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков. Без правильного и комплексного развития мышц ребенка невозможно его общее развитие и здоровье.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке.

В холодное время, а при дождливой погоде в теплое время, занятия проводятся в помещении. При этом крайне обязательно соблюдение оздоровительно-гигиенических условий (система регулярной уборки и проветривания, облегченные костюмы и обувь детей), которые и обеспечивают правильность, красоту и точность выполнения заданий инструктора, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки, выполняться из положения стоя, сидя или лежа.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, потому что позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности

и красоте движений. К тому же, при ветреной погоде тоже стоит ограничить подвижность и активность игр и упражнений.

Проводя занятия на воздухе, а, также обучая детей ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Таким образом, обеспечивается освоение программного материала и достаточно высокая физическая нагрузка. Большую роль при этом играют положительные эмоции детей, побуждающие их к лучшему выполнению упражнений и снижающие утомление.

Физкультурные занятия на воздухе содействуют функциональному совершенствованию организма ребенка, его закаливанию, повышению действия лейкоцитов, а также сопротивляемости простудным заболеваниям. активизации иммунитета и защитных сил организма. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений. Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движение, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей. В конечном итоге физическая культура поможет стать волевым, внимательным, дисциплинированным, смелым и решительным.

Поскольку основным видом деятельности детей в ДООУ является игра, то важное место в работе с детьми занимают подвижные игры. Как правило после проведения физкультуры, завершающей частью занятия является проведение подвижных игр. Для детей этот процесс является самым увлекательным. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность не только за себя, но и за своих товарищей (поддержка и взаимовыручка). Во время игры дети учатся действовать по сигналу педагога и соблюдать правила игры, что неизменно ведет к формированию дисциплины и внутренней организации ребенка.

Физкультура включает в себя не только выполнение физических упражнений, но и знания о своем организме и личной гигиене, правильном питании, режиме дня, применении этих знаний в повседневной жизни. Согласно принципу интеграции, физическое развитие у детей осуществляется не только во время проведения занятий по физкультуре, но и при организации других видов деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, пальчиковую гимнастику и т.д.

