

Значение физического воспитания для правильного развития детей.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как у них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, 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.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Таким образом, физического воспитания детей имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического воспитания в дошкольном учреждении это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. А потому во время планирования и проведения в дошкольных учреждениях занятий по физической культуре, необходимо учесть возрастные анатомо-физиологические особенности развития ребенка создать все условия для нормального физического развития детей

Следует также заметить, что к развитию ребенка нужно подходить планомерно, уделяя внимание всем видам упражнений: основные виды движений, общеразвивающие и игровые упражнения, упражнения спортивного характера, а также нельзя забывать об утренней гимнастике и занятиям с детьми на улице .

Учитывая, что необходимый эффект в правильном формировании ребенка дают лишь те упражнения, которые выполняются им правильно, следует на всех занятиях уделять время педагогическому контролю за верностью выполнения детьми тех или иных упражнений.

Расскажу о том, как реализуется работа по физическому воспитанию в нашем детском саду. Работа по физическому воспитанию многогранна, она включает в себя рациональную организацию двигательной активности детей в течение дня. В первую очередь – это утренняя гимнастика и физкультурные занятия в спортивном зале и на свежем воздухе. В проведении физкультурных занятий я использую разные виды занятий – это классические занятия и образно-игровые, предметно-образные и занятия по интересам, занятия по сказкам и литературным произведениям, сюжетные занятия, занятия в форме эстафет и соревнований, контрольные занятия и др.

Регулярно проводятся физкультурные досуги, дни здоровья и спортивные праздники, тематические и сезонные по педагогическому плану.

В старшем возрасте дети познают своё тело и учатся за ним ухаживать в клубе «Здоровячков». Развивают координацию движений, выносливость, ловкость дети в кружке «Ритмика - аэробика». И, естественно, в организацию двигательной активности детей входят подвижные игры в течение дня, которые проводят воспитатели, помимо физкультурных занятий, в группе и на улице.

Хочется обратить внимание родителей на следующие аспекты в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

В качестве основных средств физического развития выступают следующие мероприятия:

- Организация правильного питания. Оптимальное получение молодым организмом всех требуемых питательных веществ, за счет чего он может расти и развиваться согласно индивидуальным особенностям и показателям, характерным для того или иного возраста.
- Организация правильного режима. Сон и бодрствование, пробуждение, зарядка, умывание, время питания, время отдыха, прогулок, встречи с друзьями, культурный досуг и так далее – всё это должно быть распределено как в течение конкретных суток, так и запланировано на неделю, месяц и год.
- Правильная организация культурно-оздоровительных мероприятий: походы, посещение музея, закаливание, гигиенические процедуры.
- Организация благоприятных условий для саморазвития ребенка, создания его личного пространства, в том числе для осуществления подвижной деятельности и дружеского общения со сверстниками.

Все эти пункты кажутся неотъемлемой частью жизни каждого из нас, но для ребенка они имеют куда большее значение – с них начинается путь становления здоровой полноценной личности, способной добиваться поставленных целей, преодолевать трудности. Правильное физическое воспитание делает ребенка конкурентоспособным, смелым и находчивым, помогает ему быстро адаптироваться к перемене окружения и условий. Соблюдение правил физического воспитания направленно на раскрытие и укрепление уже имеющихся у ребенка качеств и приводит к достижению следующих результатов:

- естественное развитие генетических особенностей и возможностей личности, ее физической составляющей – ходьба, бег, прыжки, перенос вещей и т. п.;
- укрепление физического здоровья, улучшение заложенных природой потенциалов;
- получение новых физических навыков, развитие физической силы и ловкости ребенка;
- профилактика искривления осанки и проблем с позвоночником;
- сохранение, укрепление и развитие здоровья ребенка, правильное развитие всех органов и систем;
- укрепление иммунитета, повышение выносливости, стрессоустойчивости личности;
- обучение коммуникативным навыкам при коллективных играх, заданиях и работе в команде;
- обучение социально-культурным нормам, позволяющим быстрее находить общий язык с окружающими людьми, избегать двусмысленных ситуаций;

- обучение нормам и правилам гигиены, личной и общественной, в том числе гигиене сна, общения, питания и т. д.;
- развитие мышления и внимания;
- воспитание нравственных и моральных норм поведения в коллективе (умение адекватно оценивать ситуацию, помогать);
- воспитание правильной здоровой самооценки;
- развитие лидерских качеств, целеустремленности и прочих навыков, позволяющих добиться высоких результатов в жизни;
- развитие умений по организации собственного досуга.

Формы физического воспитания и их особенности

Существует несколько основных форм физического воспитания, благодаря которым рост и развитие ребенка поддерживается на оптимальном уровне.

- Гигиенические оздоровительные процедуры. К данной форме физического воспитания относятся закаливания, усвоение правил ухода за собой, купание, плавание, баня и многое другое. В процессе усвоения данных направлений ребенок крепнет в физическом смысле, его организм становится более устойчив к негативным факторам окружающей среды, болезням. После регулярных гигиенических процедур дети легче переносят смену сезонов, переезды из одного климата в другой и быстро адаптируются в условиях смены часовых поясов. Обучение правилам оздоровительной гигиены может и должно проходить в игровой форме для детей младшего дошкольного возраста. Для школьников, в том числе подросткового периода, все рекомендации преподносятся в строго установленной последовательности. Например, утреннее умывание предполагает несколько простых шагов: мытье рук, чистка зубов, полоскание полости рта, умывание лица с мылом или специальным средством, вытирание насухо рук, лица и шеи. От этих действий можно переходить к зарядке, закаливанию или завтраку.
- Взаимодействие с естественными природными факторами. Прогулки на свежем воздухе, на солнце, отдых на пляже, купание, походы, прогулки в снег или дождь, закаливание с помощью ветра и многое другое. Всё это призвано к ускорению естественных процессов оздоровления в организме ребенка, его укрепления, повышения устойчивости. Благодаря подобным процедурам дети становятся выносливее и болеют меньше, чем многие из сверстников. Конечно, прогулки в непогожие дни должны прививаться детям дозированно, но полное ограждение от них влияет на спад иммунитета, на ослабление организма в целом.
- Физическая деятельность, спорт. Игровые упражнения, зарядка, коллективные виды спорта, интерактивные представления с постепенным вовлечением в игру всё большего и большего числа детей. Особое значение имеют соревнования и рейтинговые поединки между детьми – это помогает определиться в собственной самооценке и научиться бороться за себя, свои приоритеты так же, как за общие цели и задачи. Главное преимущество данной формы физического воспитания – развитие и укрепление мышц, поддержание правильной осанки, сохранение и улучшение выносливости, ускорение метаболизма, кровообращения. Всё это в равной степени оказывает положительное влияние на интеллектуальные особенности ребенка.
- Мелкая и крупная моторика. Физическое воспитание заключается не только в развитии силы, выносливости и укреплении иммунитета. Важно, чтобы у ребенка с ранних лет правильно развивалась реакция и концентрация. Для этого необходимо работать над мелкой и крупной моторикой. Для первого прекрасно подойдут бисероплетение, вязание, создание аппликаций, лепка, конструирование картин из круп и макаронных изделий, квиллинг, раскрашивание и т. д. Для второго – игры с мячом (броски от одного к другому), работа с крупными деталями конструктора (пирамида, кубики), задания на реакцию (танцы под музыку на время вокруг стула, прохождение трассы на время и прочее).

Все указанные формы физического воспитания должны обеспечить поэтапное развитие ребенка, как в физическом, так и в умственном плане. Благодаря правильному режиму занятий и соблюдению рекомендаций питания, дети учатся:

- общаться со сверстниками и людьми старшего возраста;
- правильно отстаивать свою правоту, добиваться поставленных целей;
- работать в коллективе и ради успеха коллектива, а не только ради себя;
- адекватно реагировать на агрессию, обиду, разочарование, неудачу и т. п.;
- взаимодействовать с кем бы то ни было;
- правильно расходовать свои физические и интеллектуальные возможности;
- правильно организовать свое пространство и досуг;
- оттачивать реакцию, внимание, сосредоточенность;
- продуктивности;
- культуре взаимоотношений в обществе;
- правилам поведения в общественных местах, а также в конкретных жизненных ситуациях и многому другому.

Вклад физического воспитания в жизнь ребенка бесценен, а потому не может игнорироваться. Его осуществление возможно, как самими родителями, педагогами, так и с помощью индивидуальных занятий в специализированных секциях с психологами.