

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: Статья посвящена проблеме физического воспитания детей и его роли в развитии дошкольников. Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, так как именно заложение основного фундамента с малого возраста влияет на дальнейшее развитие и наличие потенциала у ребенка. В данной статье приводятся рекомендации для работы на занятиях физической культурой с учетом психолого-педагогические особенности детей.

Ключевые слова: физическое воспитание и развитие, дошкольники, психология, спорт, педагогика, методы обучения , особенности детей.

Kovrigina.V.Y.

2nd year student, PPO group 21 SF UUNiT

Sheiko. G. A.

senior lecturer of KFV SF UUNiT

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

Annotation: he article is devoted to the problem of physical education of children and its role in the development of preschoolers.. One of the main tasks of physical education for preschoolers is the use of various forms of work with children, since it is the laying of the basic foundation from an early age that affects the further development and potential of a child. This article provides recommendations for working in physical education classes, taking into account the psychological and pedagogical characteristics of children.

Keywords: physical education and development, preschoolers, psychology, sports, pedagogy, teaching methods, children's characteristics.

Физическое воспитание дошкольников является составной частью российской системы и решает общую для всех возрастных групп цель – формирование гармонично развитой личности.

В последние годы наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей и их физического развития. Это явление стало предметом изучения многих исследователей, которые связывают его с рядом факторов, включая ухудшение социально-экономических условий, экологические проблемы, неправильное питание и снижение физической активности.

Важно отметить, что многие дети сейчас проводят значительное время за экранами различных устройств, что также негативно сказывается на их здоровье. В дополнение к этому, количество мероприятий, направленных на улучшение здоровья школьников в образовательных учреждениях, заметно сократилось. [2, с.218]

В первые годы жизни ребенка на первый план выдвигаются оздоровительные задачи. Это объясняется тем, что детский организм имеет низкую сопротивляемость к условиям окружающей среды, слабый опорно-двигательный аппарат, неразвитую сердечнососудистую и дыхательную системы.

Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания дошкольников является комплексное использование средств при правильном их соотношении. К наиболее значимым средствам в первые годы жизни ребенка можно отнести:

1. Режим дня.
2. Санитарно-гигиеническая обстановка.
3. Природные факторы.

Дошкольный возраст — это особенный период, когда организм ребенка обладает низкой сопротивляемостью к негативным воздействиям, однако одновременно он проявляет удивительную способность к быстрой адаптации

и расширению своих функциональных возможностей. В этом контексте физическая активность играет ключевую роль. Занятия физической культуры предполагают не только развитие физических способностей, но также и способность преодолевать трудности и укреплять иммунитет.

Высокая активность ребенка, а также разнообразие движений, которыми он овладевает, создают оптимальные условия для его психического и физического развития. Исследования показывают, что дети, активно занимающиеся физической культурой, лучше справляются с учебными задачами и имеют более высокие показатели в эмоциональном и социальном развитии.

В дошкольных учреждениях физическое воспитание представляет собой «единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей». Это означает, что работа по физическому воспитанию строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Программы физического воспитания должны быть адаптированы к потребностям и возможностям каждого ребенка, чтобы обеспечить их максимальную вовлеченность и интерес к занятиям. [3, с.128]

Цель физического воспитания заключается не только в поддержании и укреплении физического здоровья детей, но и 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 физическому упражнению, гармоничное, всестороннее развитие ребенка).

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях должно быть разнообразным и увлекательным. Включение в занятия игр, танцев, спортивных состязаний и других активностей помогает детям не только развивать свои физические способности, но и получать удовольствие от процесса.

Важно, чтобы физическая активность была неотъемлемой частью повседневной жизни детей, а не воспринималась как дополнительная нагрузка. Кроме того, необходимо учитывать влияние родителей на физическое воспитание детей. Родители играют ключевую роль в формировании у детей привычек, связанных со здоровым образом жизни. Их участие в спортивных мероприятиях, прогулках на свежем воздухе и активных играх с детьми способствует созданию положительного примера и формированию у детей правильного отношения к физической активности. Современные исследования показывают, что физическая активность в раннем возрасте закладывает основу для здорового образа жизни в будущем. Дети, которые с раннего возраста занимаются спортом, как правило, становятся более активными взрослыми, что снижает риск развития различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Поэтому важно не только организовать физическое воспитание в дошкольных учреждениях, но и создать условия для активного отдыха и занятий спортом в семье.

В заключение, физическое воспитание детей дошкольного возраста — это важный аспект их общего развития, который требует комплексного подхода. Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях должны быть созданы необходимые условия. Но также от действий, знаний педагога, родителей зависит здоровье детей. Необходимо учитывать возрастные особенности детей данного возраста. Немаловажным является и методика физического воспитания, как правило,

она должны быть тесно взаимосвязаны, для достижения наилучших результатов всесторонне гармоничной личности и здорового поколения.

Использованные источники:

1. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. – 2006. – С.117-122.
2. Гурьев С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическая литература / С. И. Гурьев; Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Москва: ИНФА–М, 2020 – 218 с
3. Подвижные тематические игры для дошкольников: методическое пособие /составители: Т. В. Лисина, Г. В. Морозова. – Москва: Творческий центр Сфера,2018 – 128 с.