

УДК 615.825

Косачева Е.Б.

студент 1 курса

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., кандидат педагогических наук, доцент

доцент

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Россия, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена анализу комплекса средств физической культуры для детей дошкольного возраста. Рассматривается роль и значение физической культуры для своевременной профилактики заболеваний. Исследуются основные задачи и средства физической культуры. Раскрываются общие и специальные принципы осуществления физической культуры для детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость применения упражнений физической культуры для обеспечения здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, дети, дошкольный возраст, опорно-двигательный аппарат, методика, упражнения, осанка.

Kosacheva E.B.

first-year student

Sterlitamak branch of UUST

The Russian Federation, the Republic of Bashkortostan, Sterlitamak

Shamsutdinov Sh.A., c.p.s., associate professor

associate professor

Sterlitamak branch of UUST

The Russian Federation, the Republic of Bashkortostan, Sterlitamak

PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN

***Abstract:** the article is devoted to the analysis of physical education tools for preschool-aged children. It examines the role and importance of physical education in the timely prevention of diseases. The main objectives and tools of physical education are explored. General and specific principles for implementing physical education for preschool-aged children are revealed. The necessity of using physical education exercises to promote a healthy lifestyle is substantiated.*

***Keywords:** therapeutic physical education, children, preschool age, musculoskeletal system, methodology, exercises, posture.*

Физическая культура занимает ключевое место в современной системе оздоровления детей дошкольного возраста. Она представляет собой эффективный метод терапевтического воздействия благодаря физической активности детей [1].

Объективная необходимость применения физической культуры в дошкольном возрасте имеет анатомо-физиологические предпосылки. Эффективность применения ее средств в значительной мере определяется с учетом возрастных особенностей развития детского организма. Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте включает в себя интенсивные изменения морфофункциональных свойств организма и активное развитие психофизических качеств [2].

В дошкольный период характерно продолжающееся формирование костной ткани, которая отличается значительной эластичностью и податливостью к внешним воздействиям. Подобное явление создает предпосылки для успешной коррекции начинающихся нарушений осанки и деформаций стопы, но одновременно требует осторожности при дозировании физических нагрузок.

Психофизиологические исследования свидетельствуют о том, что развитие моторики ребенка тесно связано с процессами созревания

центральной нервной системы и определяется этапами становления регуляторных механизмов.

Двигательная активность в рассматриваемом возрасте выступает не только как фактор физического развития, но и как объективное условие формирования когнитивных функций и эмоционально-волевой сферы. Именно поэтому ограничения подвижности, вызванные заболеванием, оказывают отрицательное влияние на общее развитие ребенка, а своевременное включение средств физической культуры способствует нивелированию подобных последствий [3].

Физическая культура применительно к детям дошкольного возраста решает комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных (укрепление здоровья, повышение неспецифической резистентности организма, стимуляция процессов роста и развития), коррекционных (исправление имеющихся нарушений осанки, деформаций стопы, нормализация функции пораженных систем) и воспитательных (формирование навыков здорового образа жизни, сознательного отношения к выполнению физических упражнений).

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые классифицируются по ряду признаков: по анатомическому признаку (упражнения для различных мышечных групп), по характеру мышечной работы (динамические и статические), по степени активности (активные, пассивные, рефлексорные). Существенное значение имеют корригирующие упражнения, направленные на исправление деформаций опорно-двигательного аппарата, а также дыхательные упражнения, способствующие улучшению функции внешнего дыхания и повышению общей выносливости организма.

Наряду с физическими упражнениями, в комплексе средств физической культуры используются естественные факторы природы (вода,

солнце, воздух) и гигиенические факторы (режим дня, гигиеническое обеспечение занятий).

В дошкольном возрасте наиболее подходящей формой организации двигательной деятельности является игра. Подвижная игра выступает важнейшим средством и методом физического воспитания, способствующим развитию двигательных навыков и воспитанию психофизических качеств. В контексте физической культуры игровой метод позволяет решать коррекционные задачи без излишней фиксации внимания ребенка на лечебном процессе.

Построение занятия с детьми дошкольного возраста подчиняется общим дидактическим принципам (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности) и специфическим принципам лечебной педагогики. Особое значение приобретает принцип индивидуализации, предполагающий учет характера и степени выраженности патологического процесса, возраста ребенка, уровня его физического развития и подготовленности. Методика физической культуры в детском возрасте должна базироваться на данных доказательной медицины и включать современные подходы к диагностике и коррекции функциональных нарушений.

Структура занятия физической культуры традиционно включает три части: вводную (подготовку организма к предстоящей нагрузке), основную (решение коррекционных и тренирующих задач) и заключительную (восстановление функций). Продолжительность занятия варьируется в зависимости от возраста детей и характера заболевания, составляя от двадцати до тридцати пяти минут. Плотность занятия должна быть умеренной, с обязательным включением пауз для отдыха. Важным требованием является обеспечение эмоциональной привлекательности занятий, создание положительного настроения у детей [5].

Современные исследования указывают на необходимость интеграции различных форм физкультурно-оздоровительной работы в единую систему, функционирующую в дошкольном образовательном учреждении. Так, программа «Будь здоров, дошкольник» предлагает технологию физического развития, основанную на формировании системы отношений ребенка к своему «физическому Я» и здоровью как общечеловеческой ценности. Данный подход предполагает не просто выполнение комплекса упражнений, но и активное включение сознания ребенка в процесс оздоровления [4].

Наиболее частой патологией у дошкольников являются нарушения опорно-двигательного аппарата, включающие дефекты осанки в различных плоскостях, начальные степени сколиоза, плоскостопие, что требует применения средств ЛФК.

Существенным потенциалом в рамках коррекции нарушений осанки и стопы обладает плавание. Гидрореабилитация с данной патологией способствует разгрузке позвоночника, улучшению трофики тканей и созданию благоприятных условий для формирования правильных двигательных навыков.

Не менее важным направлением применения ЛФК в дошкольном возрасте является профилактика и коррекция нарушений функции дыхательной системы. Дыхательная гимнастика, элементы звуковой гимнастики и дренажные упражнения включаются в комплексы для детей с частыми респираторными заболеваниями, бронхиальной астмой.

Современные исследования указывают на необходимость интеграции традиционных методов ЛФК с инновационными технологиями, такими как кинезиотерапия, гидрореабилитация, игровые методы.

Таким образом, учет анатомо-физиологических особенностей растущего организма позволяет разрабатывать адекватные и безопасные

методики коррекции различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста. При этом важным условием эффективности физической культуры в дошкольном возрасте является создание целостной системы, объединяющей усилия медицинских работников, педагогов и родителей (законных представителей), а также формирование у ребенка мотивации к здоровому образу жизни и сознательному отношению к своему физическому развитию.

Использованные источники:

1. Заикина В.А. Особенности проведения лечебной физической культуры для детей дошкольного возраста / В.А. Заикина // Инновационная наука. 2024. № 7. С. 105-107.

2. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. М.: ИНФРА-М, 2026. 448 с.

3. Сосуновский В.С., Шилько В.Г., Загrevская А.И. Физическое и психомоторное развитие дошкольников 5-6 лет на основе кинезиологической образовательной технологии / В.С. Сосуновский, В.Г. Шилько, А.И. Загrevская. Томск: Издательство ТГУ, 2021. 128 с.

4. Токаева Т.Е. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС ДО / Т.Е. Токаева. М: Сфера, 2015. 112 с.

5. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Е.В. Токарь. Благовещенск: Амурский государственный университет, 2018. 76 с.