Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста

 Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана

жизни и укрепление здоровья, закаливание организма детей.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и сис

тем организма. Исходя из особенностей развития детского организма задачи

укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой сис

теме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию

изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно

суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношения час

тей тела (пропорций), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слабо развитым группам мышц-разгибателей;

способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его

сокращения и способности приспосабливаться к внезапно изменившейся на

грузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной

клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воз

духа, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких,

научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию

внутренних органов (пищеварения, выделения и др.), охранять кожу от повреж

дений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегули

рующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбужде

ния и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также

севершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

 Образовательные задачи

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не ме

нее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки

формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба, бег,

ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способст

вуют ее познанию: так, ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем

предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие пе

редвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега,

ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на

развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Например, ребенок,

 научившись правильно метать на дальность

способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с боль

шей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему раз

витию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические

силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнение легко, без напряжения, то

он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность

повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на

сердечнососудистую, дыхательную системы, а также развивать физические ка

чества.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволя

ет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигатель

ной и игровой деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в

длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать, например в игре «Волк

во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент

для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем

достигать высоких результатов в спорте. Многие известные спортсмены (И.

Тер-Ованесян, В. Брумель и др.) начали регулярно заниматься физическими уп

ражнениями именно в детстве.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выпол

нения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упраж

нения, основные движения — ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье,

ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на

лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, сле

дует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бад

минтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Объем двигатель

ных навыков по возрастным группам дан в «Программе воспитания в детском

саду».

Кенеман А. В. и Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

 Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней

жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гиб

кость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для раз

вития этих качеств свидетельствуют количественные показатели. Например, с

развитием силы, быстроты и ловкости увеличивается длина, высота прыжка,

дальность метания. Развитие выносливости позволяет детям, не уставая, вы

полнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность по

падания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение

направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии у детей хорошего глазо

мера. Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже

элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности,

включающие движения.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навык правильной

осанки, т. е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок си

дит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной

деятельности всех органов и систем организма, она во многом зависит от раз

вития костно-мышечной системы. Но правильная осанка — это навык, который

необходимо своевременно формировать.

В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных

навыков личной и общественной гигиены (мытье рук, освобождение носа, по

сещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о кос

тюме, обуви, поддержание в чистоте игрушек, физкультурных пособий, поме

щения и т. д.). От этих навыков, привычек во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, свя

занные с физическим воспитанием. Полученные знания позволяют детям зани

маться более осознанно и более полноценно самостоятельно использовать

средства физического воспитания в детском саду и семье. Важно, чтобы дети

знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств

физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы при

роды, физический труд), имели представление о правильной осанке, технике

движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной и общественной гигиене.

Дети должны знать название частей тела, направление движений (вверх,

вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физ

культурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за

оцеждой и обувью. Объем знаний, относящихся к физическому воспитанию, с

возрастом детей расширяется. Воспитательные задачи

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие

воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, при

вычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения

Кенеман А. В. и Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и до

ма, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более

младших возрастов.

У детей необходимо воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к

их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для

осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспи

тания.

При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия

для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств (чест

ность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение зани

маться в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.

д.), а также

для проявления волевых качеств (смелость, решительность, на

стойчивость, выдержка и др.).

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Пра

вильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для

нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепля

ются знания, не только относящиеся к физическому воспитанию, но и получен

ные в разных видах деятельности (например, о повадках животных, птиц, насе

комых, явлениях природы и общественной жизни). У детей развиваются все

психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, речь, память, воображение и др.), а также мыслительные процессы (наблюдение,

сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приоб

ретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя ак

тивность, самостоятельность, сообразительность, смекалку,- находчивость.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитывать положительные

эмоции, обеспечивая бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать

умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необ

ходимо потому, что положительные эмоции благоприятно влияют на работу

всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность форми

рования двигательных навыков.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического

воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оце

нивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки; красоту костю

мов, физкультурного инвентаря, всей окружающей обстановки; воспитывать

стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость по отно

шению к грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспита

ние. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способ

Кенеман А. В. и Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста ность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка (устройство

ямы с песком для прыжков, снежных валов, заливка дорожек для скольжения,

катка, прокладка лыжни и т. д.), с изготовлением и ремонтом физкультурных

пособий (шитье мешочков для метания, раскрашивание целей и т. д.), хранени

ем спортивной одежды, обуви и уходом за ними, подготовкой помещения, уча

стка к занятию (расчистка участка от снега, собирание опавших листьев, посы

пание площадки, дорожек песком, поливка их водой и т. д.), расстановкой и

сбором физкультурных пособий на занятиях.

Кроме того, дети приобретают трудовые навыки по уходу за физкультур

ным инвентарем: вытирают пыль с гимнастической стенки, скамейки, досок,

мячей, палок, обручей и др.; очищают лыжи от снега, натирают их мазью, уби

рают на место, вытирают коньки и убирают их; отряхивают от снега санки; вы

тирают пыль с велосипеда и т. д.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен

строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.