

Кусяпова Г. А.

студент 2 курса

СФ УУНиТ

Зюськова Д. В.

студент 2 курса

СФ УУНиТ

Шейко Г. А.

старший преподаватель КФВ

СФ УУНиТ

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В этой статье рассматриваются особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста - это система организованных упражнений, игр и занятий, направленных на развитие физических качеств, моторики, координации движений, активизацию мышечной деятельности и общее физическое здоровье детей в возрасте от трех до семи лет. Физическое воспитание детей дошкольного возраста необходимо организовывать, учитывая их потребности и особенности развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, особенности развития, физкультурные занятия, моторика, координация движений.

Kusyapova G. A.

2nd year student

SF UUNiT

Zyuskova D. V.

2nd year student

SF UUNiT

Sheiko G. A.

senior lecturer at KFV

SF UUNiT

Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

***Annotation.** This article discusses the features of physical education of preschool children. Physical education of preschool children is a system of organized exercises, games and activities aimed at developing physical qualities, motor skills, coordination of movements, activation of muscular activity and general physical health of children aged three to seven years. Physical education of preschool children should be organized, taking into account their needs and development characteristics.*

***Keywords:** physical education, preschool children, developmental features, physical education, motor skills, coordination of movements.*

В дошкольном детстве осуществляется формирование фундаментальной основы, необходимой для формирования крепкого

здоровья ребенка и его полноценного физического развития. Данный период охватывает возрастной диапазон от 3-х до 7-ми лет.

Физическое развитие детей дошкольного возраста играет важную роль в их общем здоровье и благополучии. В этом возрасте формируются основы здорового образа жизни, и правильное физическое воспитание становится фундаментом для будущего роста. В данной статье мы рассмотрим особенности физического воспитания детей дошкольного возраста, выявим ключевые моменты этого процесса и рассмотрим влияние физической активности на здоровье детей.

Физическое развитие детей дошкольного возраста начинается с самого момента их рождения и продолжается до достижения школьного возраста. Основные стадии физического развития включают в себя рост, развитие мышц и костей, формирование координации движений и развитие моторики. Важно отметить, что каждый ребенок индивидуален, и темпы физического развития могут различаться. Правильно организованные занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию интереса к спорту [2, с. 113].

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка [1, с. 9].

В особенности физического воспитания детей дошкольного возраста включаются следующие пункты:

Развитие моторики. В этом возрасте дети активно развивают свои моторные навыки. Физические занятия помогают им укреплять мышцы, улучшать координацию движений и развивать гибкость.

Развитие основных двигательных навыков. Детям дошкольного возраста необходимо развивать навыки ходьбы, бега, прыжков, бросков, ловли и других двигательных действий, упражнений. Это помогает им освоить основы двигательной активности и развивает координацию. С помощью физических упражнений детский организм учится адаптироваться к нагрузкам, что приводит к повышению работоспособности, улучшению функционирования всех органов и систем.

Игровая форма обучения. Дети дошкольного возраста особенно любят играть. Поэтому важно использовать игровую форму обучения при занятиях физической культурой. Игры помогают детям развивать координацию движений, улучшать баланс, развивать моторику и укреплять мышцы. Кроме того, игровая форма обучения способствует формированию у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Укрепление здоровья. Физические занятия помогают укреплять иммунную систему, улучшать кровообращение и общую физическую форму ребенка. Это способствует предотвращению различных заболеваний и повышает общую жизненную энергию и активность.

Социализация. Физические игры и занятия могут способствовать развитию социальных навыков детей. Они учатся работать в команде, соревноваться, соблюдать правила и уважать других.

Развитие координаций и баланса. Физические занятия помогают развить у детей дошкольного возраста координацию и баланс, что в свою очередь влияет на развитие их моторных навыков.

Благоприятные условия. Для обеспечения правильного физического развития детей дошкольного возраста необходимо создать благоприятные

условия. Это включает в себя организацию специальных игровых комнат, дворов, спортивных секций для малышей.

Развитие когнитивных навыков. Физические занятия могут способствовать развитию когнитивных навыков, таких как внимание, концентрация, память и решение проблем. Дети могут обучаться новым движениям и правилам игр, что стимулирует их умственное развитие.

Поддержка со стороны родителей. Родители играют важную роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Они могут поощрять ребенка к занятиям спортом, проводить время на улице вместе с ним, участвовать в играх и упражнениях.

Также важно следить за рациональным питанием ребенка, чтобы обеспечить ему необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. Регулярные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять любые отклонения в физическом развитии и принимать необходимые меры.

Таким образом, дошкольный возраст является важнейшим периодом в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются многие основные навыки и умения, формируется характер, развиваются нравственные ориентиры. От того, что получит малыш на этом этапе развития во многом зависит его взрослая жизнь. Основой всестороннего развития дошкольников является физическое воспитание. Это целенаправленный процесс, целью которого является формирование и развитие двигательных навыков ребенка. Но важно помнить, что физическое воспитание детей дошкольного возраста должно быть доступным, безопасным и разнообразным, чтобы не только развивать физические навыки, но и стимулировать у детей увлечение физической активностью на всю жизнь.

Библиографический список

1. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 122 с.

2. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.