

Консультация для педагогов

Польза физической культуры для общего развития детей

Разработала: Зубова Резеда Рустамовна

В общей системе физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связаны с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи физического воспитания :

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма
2. Достижение полноценного физического развития : гармоничность телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
3. Воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.
4. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
5. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движение рук, ног, туловища, головы; построение и перестроений.
6. Формирование широкого круга игровых действий; развитие физических (*двигательных*) качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а так же умения сохранять равновесие).
7. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
8. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
9. Воспитания интереса к активности двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо так же, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (*сознательного*) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (*замедляет рост, снижает сопротивляемость инфекционным заболеваниям*) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

1. Гимнастикой
2. Играм подвижными и спортивными
3. Спортивными упражнениями
4. Простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе, относительно самостоятельные средства закаливания (*воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и т.*)). Положительный эффект возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения оздоровительных сил природы.

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и воспитания ребенка. К одной группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия жизни и деятельности детей: гигиена окружающей среды, (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви, средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание культурно-гигиенических навыков, лечебно-профилактические мероприятия).

Организационными формами работы по физической культуре в детском саду являются:

1. Учебная работа
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

3. Активный отдых

4. Самостоятельная активная деятельность

5. Работа с семьей

Главная задача физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.