

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют основу для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спорте. В процессе активной двигательной деятельности формируется и развивается внутренний мир ребёнка. Дети учатся понимать явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений. К числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. Применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений:

1. основная гимнастика;
2. подвижные и спортивные игры (бессюжетные и сюжетные, командные);
3. упрощённые формы спортивных упражнений.

Рассмотрим подробнее каждую из групп. Основная гимнастика включает в себя:

- общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела без предметов и с предметами (мячами, кубиками, флажками и др.);
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы;
- строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания);
- танцевальные упражнения.

Упражнения основной гимнастики способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения. Особенностью этих упражнений является их избирательная направленность. Можно подобрать упражнения на определённую мышечную группу, на любое физическое качество. Упражнения в основных движениях создают необходимую основу крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Основные движения формируют у ребёнка эстетику движений, развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку. Они осваиваются постепенно, в процессе накопления детьми двигательного опыта. В каждой возрастной группе существуют особенности освоения основных видов

движений. Основные движения бывают циклические и ациклические. Циклические – это повторяющиеся циклы двигательных действий, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности (ходьба и бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.). Ациклические движения не имеют повторных циклов. Они представляют собой целостные, законченные двигательные акты, не связанные между собой, имеющие самостоятельное значение. К ним относятся метание, прыжки. Физические упражнения разнообразны и включают в себя целый комплекс движений. Каждый двигательный навык формируется постепенно и на этапе закрепления комбинируется с другими движениями, образуя цепочку движений. Дошкольники к семи годам вполне могут освоить основные движения на хорошем уровне. Быстрее и качественнее осваиваются ходьба, бег, ползание, лазанье и сложнее даются разные виды прыжков в длину с места, в высоту, спрыгивания, прыжки со скакалкой.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие и совершенствование физических качеств. Важное преимущество подвижных игр состоит в том, что они, по существу исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений. Поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Быстрота движений, ловкость, сила, выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющейся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций.

Начиная с пятилетнего возраста, в состав средств физического воспитания дошкольников включаются **упрощённые формы спортивных упражнений**. Они заимствованы из таких видов спорта, как лёгкая атлетика, плавание, гимнастика, велоспорт. Эти упражнения адаптированы под возможности детей и направлены на развитие координации, выносливости и базовых двигательных навыков. Они решают оздоровительные задачи и помогают сформировать у дошкольников первичный интерес к спортивной деятельности. В качестве факторов, оптимизирующих воздействие физических упражнений на организм ребёнка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. К оздоровительным силам природы относятся все виды закаливания организма. Они разделяются по степени воздействия и видам.

Выделяют виды закаливания водой, солнцем и воздухом. Температуры могут быть различными. Степень воздействия бывает малой, средней или интенсивной, в зависимости от площади поверхности тела, температуры и её контрастности. Чтобы получить положительные результаты от закаливающих процедур, необходимо соблюдать следующие принципы: постепенность увеличения дозировки раздражителя; последовательность применения закаливающих процедур; систематичность начатых процедур; комплексность; учёт индивидуальных особенностей ребёнка. К гигиеническим факторам относятся соблюдение режимов питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела и т.п. Они дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний. Таким образом, гармоничное физическое развитие ребёнка невозможно обеспечить каким-то одним изолированным методом. Только комплексное сочетание физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов создаёт прочный фундамент для здоровья подрастающего поколения. Задача взрослых создавать увлекательную и безопасную двигательную среду, в которой движение станет для ребёнка естественной ежедневной потребностью.