

## «Физическое развитие дошкольников»

*Михель Н.В., инструктор по физической культуре*

В последнее время, как в детском саду, так и в семье уделяется большое внимание сенсорному и умственному развитию детей. Однако сложилось так, что физическое развитие в силу каких – то причин отошло на второй план, хотя именно высокий уровень физического развития детей – одно из важнейших условий благополучного психологического развития подрастающего поколения.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает прибавлять в весе и расти, поэтому стоит уделить внимание привитию элементарных гигиенических навыков, формировать двигательную активность, а также проводить с детьми всевозможные закаливающие процедуры. Важно помнить, что все недочеты и пробелы в физическом развитии ребенка в дальнейшем исправить намного трудней, чем сформировать их изначально. Двигаясь динамично, ребенок развивает упорство и волю в преодолении трудностей, познает окружающую действительность, учится быть самостоятельным. Физическая активность помогает малышу снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Полноценность физического развития ребенка в дошкольном возрасте зависит от владения им разнообразными движениями. Нам, взрослым, необходимо по мере возможностей разнообразить двигательный опыт детей. При этом необходимо учитывать уровень готовности детского организма к разнообразным физическим нагрузкам. Не стоит забывать, что костная система дошкольника очень подвижна и хрупка, поэтому необходимо следить за правильной осанкой ребенка во время занятий, а также за положением его тела во время ночного и дневного сна.

Известно, что систематические занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям. Поэтому так важно с самого раннего возраста приучать детей принимать воздушные и солнечные ванны, систематически проводить всевозможные водные процедуры. Если выполняя все эти условия, то бесконечные простудные заболевания останутся в прошлом. Общее самочувствие, работа легких и эндокринной системы, сердца и сосудов, функции пищеварения и теплообмена значительно улучшатся, если ребенок будет уделять двигательной активности и спорту не менее двух часов в день.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о столь любимых ребятами подвижных играх. Важно помнить, что даже в самую любимую игру детям надоест играть, если играть в нее постоянно. Нужно осваивать новые игры. Использовать разнообразные материалы: обручи, кегли,

скамеечки, кубики и т. п. Все это поддерживает интерес к игре и вносит разнообразие, а также помогает усложнить двигательные задания.

Ребенок 3 – 7 лет в силу возрастных особенностей довольно активен и подвижен. Поэтому обеспечивая дошкольнику физическое развитие, нет необходимости стимулировать его активность. Достаточно лишь направить ее в нужное русло. Очень важно грамотно подобрать комплекс физических упражнения таким образом, чтобы малышу были интересны занятия. Для здоровья ребенка в этом случае важно, чтобы занятия спортом не носили изнурительный характер. Для того, чтобы обеспечить правильное физическое развитие дошкольника необходимо помнить, что физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет. В дошкольном возрасте полезны более простые упражнения. Это очень важно, ведь благодаря регулярной двигательной активности происходит стимуляция умственного развития.

В нашем детском саду неотъемлемой частью педагогической работы является охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование двигательной функции организма ребенка и его полноценному физическому развитию. В комплекс обязательных физкультурных мероприятий входят: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные и спортивные игры, прогулки, спортивные праздники и досуги.

Для эффективного и качественного результата в работе с детьми, мы создаем нашим воспитанникам необходимые условия. Ведь для того, чтобы физкультурные занятия стали действительно интересными, развивающими, увлекательными, познавательными, приходится использовать разные нетрадиционные методы и приемы:

- подвижные игры с элементами театрализации;
- психогимнастика;
- веселый тренинг;
- точечный массаж и дыхательная гимнастика;
- пальчиковые и речевые игры;
- корригирующие упражнения;
- мимическая гимнастика и другие.

Введение нетрадиционных форм оздоровления в занятия позволяет увеличить плотность занятий и работоспособность дошкольников. К тому же, используя каждый раз что-то новое (музыку, движение, текст) мы не только повышаем заинтересованность детей, но и развиваем их познавательные способности.

Таким образом, организация оздоровления в детском саду снизила заболеваемость детей и оказала благоприятное воздействие на психологический климат.