

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ачилова Сохиба Хамидовна

-преподаватель Кокандского государственного университета

Аннотация: Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. В статье рассмотрены некоторые вопросы значения физической культуры в жизни ребенка дошкольного возраста и методики преподавания данной дисциплины.

Ключевые слова: Физическое воспитание, организация жизни детей, режим дня, здоровое питание, требования гигиены.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN

Achilova Sokhiba Khamidovna

- Lecturer at Kokand State University

Abstract: Physical education is the foundation of a child's comprehensive development in the first years of life. This article examines the importance of physical education in the life of a preschool-aged child and the methods of teaching this subject.

Key words: Physical education, organization of children's lives, daily routine, healthy eating, hygiene requirements.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий,

направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического

воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Место и роль физического воспитания в системе воспитания детей дошкольного возраста.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения. Теория физического воспитания учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой

высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей внимание воспитателя направляется на воспитание ребенка.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Используемая литература:

1. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с.(Развитие и воспитание)
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
3. Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
5. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
6. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. 178 с.