

Физическое развитие детей

Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.).



Здоровье это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основной его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных» Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял-ничего не потерял, время потерял-много потерял, здоровье потерял-всё потерял». Здоровье-это счастье! Когда человек здоров, всё получается. Здоровье нужно всем- и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Ребёнок-дошкольник более активен и самостоятелен, чем новорождённый малыш, но при этом, пока ещё совершенно не адекватен во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля со стороны взрослых. Последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтением книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующим активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведёт к изменению обмена веществ. Все виды движения—одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофиза-гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное

напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребёнка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным-бегай, хочешь быть красивым –бегай, хочешь быть умным-бегай». Известно, что здоровье, более, чем на половину зависит от образа жизни, на четверть –от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы ,взрослые люди ,это понимаем, и при этом сознательно вредим себе ,то это наш только выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, во многом оно на нашей совести. Наша задача- привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность беречь его. При этом полезно обращаться к специалистам(медикам, педагогам, изучать литературу (специальную, публицистическую, участвовать в тематических обсуждениях, тренингах. И, получая знания, делать всё возможное ,чтобы сохранить здоровье наших малышей.

Физкультурные занятия - это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определённые программные задачи.

Овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, с мест, метание в цель, вдаль, лазанье. Занятия проводятся, используя гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, лесенки, брёвна, ребристые и гимнастические доски), а также индивидуальные физкультурные пособия (обручи, мячи, мешочки с песком). В физкультурные занятия обязательно включают игровые элементы. В гости приходят куклы, зайцы, мишки, и др. герои, которые хотят посмотреть или которых надо поучить делать то или иное. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых.

Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Система охраны здоровья и воспитания детей может успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами.

Составила воспитатель Сизова Н.В.