ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

**«Понятие и значение физкультурных занятий в физическом воспитании дошкольников»**

(Панасова О.В.)

Физическому воспитанию в дошкольный период в общей системе Российского образования отводится особе место. В дошкольный период, путем четкого и систематического педагогического воздействия происходит формирование здорового организма ребенка, формируется общая выносливость и работоспособность, особенно увеличивается и развивается важнейшие системы детского организма и их функции, закладывается основа для всестороннего развития эмоциональных, физических и духовных способностей. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, что предусмотрено ФГОС ДО. Реализация данного процесса возложена на педагогов — как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), содержание образовательной области «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной систем организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового об раза жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при
формировании полезных привычек и др.).

Встречаются различные интерпретации термина «физическое развитие», из-за чего сложно дать единственно верное определение. Физическое развитие как термин раскрывается многими педагогами, биологами и медиками: В.И. Козловой, Ж.К. Холодовым, Э.Я. Степаненковой и другими учеными. Рассмотрим определения, данные некоторыми из них.

Ж.К. Холодов определяет физическое развитие как: «процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума, морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.»

В свою очередь В.И. Козлова раскрывает данное определение как: «непрерывно происходящие биологические процессы». По мнению автора, во всех возрастах, такие процессы отличаются связанными с окружающей средой и между собой свойствами. Множество различных факторов сказывается на физическом развитии ребенка: питание, наследственность, окружающая среда и наиболее важный фактор - занятия спортом или физическая активность, к которым и относятся физкультурные занятия. Во избежание терминологической путаницы, Л.П. Матвеев предложил говорить о физическом состоянии организма, подразумевая совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к определенному возрастному периоду индивидуального физического развития.

Отечественная теория физического воспитания детей дошкольного возраста формировалась на протяжении нескольких десятилетий на основе таких наук как педагогика, анатомия, психология, биология и других дисциплин. Первая попытка создания теории физического воспитания дошкольников была предпринята в 20-е гг. ХХ в. В ее развитие внесли огромный вклад работы В.В Гориневского, Л.И. Чулицкой, Е.А. Аркина.

В системе дошкольного образования, теория физической культуры, как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

Физическая культура как вид культуры общества - деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека. Физическое воспитание- это педагогический процесс, направленный на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования привычек, наклонностей и положительного отношения к физической культуре.

Одной из основных форм осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста является физкультурное занятие. Физкультурные занятия направлены на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, на всестороннее развитие детей (умственное, физическое, трудовое, эстетическое); привитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений; воспитание морально-волевых и физических качеств (настойчивость, прилежность, внимание, умение организованно действовать в коллективе, силу, выносливость, быстроту, ориентировку в окружающей среде и др.), т.е. на те качества, которые необходимы детям для обучения в школе и в дальнейшей их жизни и трудовой деятельности.

Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям и тренировки систем и функций организма. Все другие формы не имеют ряда очень важных признаков, которыми характеризуется занятие.

Основными признаками физкультурного занятия являются:

- обязательность для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);

- постоянный состав детей и их возрастная однородность;

- руководящая роль педагога, направленная на комплекс-нос решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

- главенствующая роль в определении содержания других форм физического воспитания.

Целью физкультурных занятий в дошкольном возрасте является не только развитие физических навыков и умений, но и формирование правильного образа жизни, то есть привитие здорового образа жизни и мышления.

В своих работах, основоположник физического развития П.Ф. Лесгафт, указывал на единство физического и духовного развития. Ученый рассматривал физические упражнения как средство физического, нравственного, интеллектуального и эстетического развития. В ходе занятий дети учатся распознавать свои ощущения и потребности и самое главное - определять свое физическое состояние. Дошкольники начинают понимать значимость физической активности, насколько она полезна для их здоровья и активного образа жизни.

Физкультурное занятие у детей дошкольного возраста способствует развитию координации и гибкости. Дети учатся контролировать свое тело в обоих аспектах - не только физически, но и эмоционально. Благодаря разнообразным и повторяющимся движениям тренируются мышцы и развивается координация движений. Все это помогает лучше осваивать такие навыки как ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание предмета и многое другое, а также укрепить детскую самооценку и уверенность в себе.

Еще одно, не менее важное значение физкультурных занятий в дошкольном возрасте, заключается в том, что они развивают не только физические качества, но и способствуют социальной адаптации - приспособление к меняющейся социальной среде. Дети вступают в контакт между собой, работают в группе, благодаря чему развивают навыки коммуникации и умение сотрудничать, что как следствие, помогает детям с большим интересом участвовать в собственном физическом развитии.

Одним из основных принципов физкультурного занятия дошкольников является разнообразие и играемость. Дети участвуют в различных играх, эстафетах и соревнованиях, где совмещается движение с интересными и увлекательными сюжетами. Такой подход не только делает занятия интересными, но и способствует формированию у детей положительного отношения к занятиям спортом.

Главная цель физкультурных занятий в дошкольных учреждениях заключается в создании фундамента физического здоровья детей, что можно реализовать постановкой ряда следующих задач:

- развивать положительное отношение к физическим упражнениям, закаливающим процедурам, играм, правилам личной гигиены и соблюдению режима дня;

- прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий;

- учиться вырабатывать навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, умение сохранять равновесие, участвовать в коллективных действиях, таких как игры, проявлять дисциплинированность и организованность.

Для решения вышеуказанных задач следует опираться на следующие

положения:

- двигательную активность в рамках физического развития необходимо строить с опорой на интересы детей, благодаря чему возможно вызвать положительные эмоции и заинтересованность в занятии;

- уровень физического развития зависит от показателей физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическое развитие характеризуется состоянием трех показателей:

- показатели здоровья - морфологические и функциональные изменения физиологической системы организма (работа всех органов и систем организма);

- показатели телосложения - масса и длина тела, осанка и объемы отдельных частей тела;

- показатели развития физических качеств, таких как сила, выносливость и другие.

Все эти показатели изменяются в течение жизни человека, но формируются в дошкольном детстве, во многом благодаря влиянию на организм ребенка физических занятий.

По мнению В.А. Сухомлинского, от здоровья ребенка зависит его умственное развитие, мировоззрение и вера в себя, поэтому важно начинать организовывать физкультурные занятия в дошкольном детстве, так как прежде всего, они помогут организму во всестороннем развитии и позволят накопить силы.

Все вышесказанное позволяет заключить, что физическое развитие дошкольников напрямую связано с физкультурными занятиями, исходя из этого, можно сделать вывод: решение задач физического развития детей дошкольного возраста не только возможно, но и необходимо совершать в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, с опорой на особенности физического развития детей от 3 до 7 лет.