

Консультация для родителей:

**«Значение, задачи и
условия физического
воспитания дошкольников»**

Подготовила воспитатель Коржова Т.С.

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Целенаправленное, физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени; складываются положительные черты характера. Дети приобретают умения действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т. п.

Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста состоят в охране и укреплении их здоровья, полноценном физическом развитии, закаливании организма, формировании двигательных и культурно-гигиенических навыков и умений.

Малыш, появившись на свет, нуждается в постоянном уходе, в материнском молоке, длительное время не может самостоятельно передвигаться. Жизнь ребенка полностью зависит от взрослых, которые заботятся об охране и укреплении его здоровья, полноценном физическом развитии.

Разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность — все это благоприятно влияет на самочувствие ребенка, создает преобладание у него эмоционально-положительного состояния, радостного настроения. У здорового ребенка крепкий сон и хороший аппетит. Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление.

Важной задачей физического воспитания является закаливание детского организма. Укрепление здоровья детей путем закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры, к ветреной и дождливой погоде и т. д.



Существенная задача физического воспитания — формирование у детей двигательных навыков, умений и физических качеств. Движение оказывает существенное влияние на растущий организм. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функций организма детей, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды.

У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание). Однако наиболее полноценно их развитие происходит при правильно организованном воспитательном процессе. Кроме основных жизненно необходимых движений, с детьми дошкольного возраста проводятся упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц (рук, ног, туловища). Их развитию способствуют также спортивные виды физических упражнений: ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, езда на велосипеде и др.

В дошкольных учреждениях сложилась определенная система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребенка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, утренней гимнастики, а также в широком применении физкультурных упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей.



Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную нравственную задачу — воспитание культуры поведения.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада,— писала Н. К. Крупская,— привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т. д.».

Культурно-гигиенические навыки ребенок усваивает под руководством взрослых. Вместе с другими детьми он учится мыть руки, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам. У него формируются самостоятельность и организованность, аккуратность и бережливость, воспитывается вежливое и уважительное отношение к взрослым и сверстникам. Все задачи физического воспитания решаются в единстве в процессе воспитательно-образовательной работы детского сада и обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Для правильного физического развития детей необходимо создание гигиенической обстановки (гигиена помещения, участка, оборудования, одежды, обуви), обязательное выполнение научно обоснованного режима детской жизни, включая рациональное питание, развитие движений и мероприятия по закаливанию организма. При этом требуется постоянный контроль со стороны медицинского персонала, проведение необходимой профилактической и лечебной работы, целенаправленное воспитание. Так же не стоит забывать о том, что одно из самых важных условий полноценного

физического развития детей является тесный контакт дошкольного учреждения и семьи. Все выше изложенные рекомендации помогут сохранить здоровье и хорошее настроение вашему малышу!



Литература:

1. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей, 1985.
2. Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1973.
3. <http://www.detskiysad.ru/ped/doshkol11.html>