

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
“Детский сад комбинированного вида № 53 “Светофорик” г.Альметьевск”*

*Консультация  
“ Развитие физической активности”*

*Подготовила: Ст.м/с Сафариева Л.Р*

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Жизнь в городе, неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточная двигательная активность, недостаток свежего воздуха, к сожалению, самым неблагоприятным способом оказывают воздействие на детский организм. Поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре. Занятия физической культурой активизируют иммунитет, повышают сопротивляемость детского организма к различного рода заболеваниям.

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 (хотя и не так быстро, как после рождения), 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.

Прекрасным средством формирования физического развития являются подвижные игры. Ценность подвижных игр в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях и в том, что дети совершенствуют и закрепляют различные движения.

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

Все вышесказанное дает основание сделать вывод о том, что формирование физического развития является актуальной задачей воспитания детей дошкольного возраста. Исходя из актуальности вопроса влияния подвижных игр на общую и физическую подготовку, можно сформулировать проблему, которая заключается в следующем: влияют ли подвижные игры на развитие физической подготовки и как осуществляются условия организации подвижных игр в ДОУ.

Объектом нашего исследования будет степень физического развития дошкольников. Предметом исследования является влияние подвижных игр на степень физического развития.

Цель нашего исследования — раскрыть особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи: раскрыть особенности сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания.

Проанализировать роль игры в физическом развитии ребенка. Изучить влияние подвижных игр на физическое развитие ребенка.

Провести эмпирическое исследование влияния подвижных игр на физическое развитие ребенка.

Гипотеза: показатели физического развития будут выше, если с детьми осуществляется система подвижных игр.

Для плодотворной работы и достижения поставленных нами задач мы использовали в работе различные методы исследований: изучение и анализ литературы, наблюдение, беседа с детьми, опытная работа, проведение непосредственно самих игр. Эмпирическая база исследования. В соответствии с целью и задачами исследования была включена практическая часть исследования.

Теоретическая значимость исследования: заострен вопрос о влиянии подвижных игр на формирование физического развития детей.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты, выводы и научно-методические рекомендации могут быть использованы педагогами, специалистами-психологами, работающим с детьми в дошкольных учреждениях. Они касаются физической подготовки. А также значимость нашего исследования состоит в разработке рекомендаций, которые могут быть использованы родителями и воспитателями для развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте с помощью подвижных игр.

Исследовательская работа состоит из трех частей, введения, заключения, списка литературы и приложений.

В теоретической части проведено исследование проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, а также изучена методика руководства подвижными играми в ДОУ.

В эмпирической части была проведена диагностика результативности опытной работы по формированию физического развития детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, изучена методика воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста, проведена диагностика физической подготовленности детей 5-6 лет, был дан сравнительный анализ результатов исследования.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 1.1 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное сохранение здоровья детей в условиях физического воспитания, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей . У

дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм.

Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

На сохранение здоровья дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

Особую значимость в процессе сохранения здоровья дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры.