



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

**«Физическое воспитание ребенка – это
подготовка к жизни, труду, защите
Отечества.»**

Подготовили:
Какуева И.П.,
Денисова С.Н.
воспитатели

Старый Оскол - 2023

«Физическое воспитание ребенка – это подготовка к жизни, труду, защите Отечества.»

С самого рождения ребенка развитие всех физиологических процессов в организме связано с движением. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, в том числе и психическое развитие, но и приводит к тому, что ребенок не может овладеть основными видами движений на последующих возрастных этапах. На каждом возрастном этапе ребенок приобретает и закрепляет двигательные навыки.

Для современных родителей сегодня очень важен вопрос физического развития ребенка. В дошкольном возрасте очень важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Значение этих задач обусловлено тем, что несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплять все группы мышц, особенно мышцы-разгибатели, способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивать возможности её приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание и движение, содействовать развитию нервной системы и органов чувств.

Физические упражнения формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок.

У детей формируются эстетические представления о красивом и физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют

достижению эстетического эффекта во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т. д. Также дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т. д. простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, представить перед собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т. д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети в них проводят большую часть дня.

На современном этапе проблема развития умственных способностей дошкольников в процессе физического воспитания приобретает особую значимость, так как по-новому осмысливаются содержание, формы, методы умственного и физического воспитания детей в условиях дошкольного учреждения.

К средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относятся опрос по преподаваемому материалу; наблюдение и сравнение; анализ и обобщение изучаемого материала; критическую оценку и анализ двигательных действий.

Физические упражнения оказывают прямое влияние на умственное развитие детей в процессе физкультурных занятий

Умственное развитие определяется интеллектом, интеллектуальными способностями. В широком смысле интеллект, это совокупность всех познавательных функций индивида: от ощущения и восприятия до мышления и воображения, в более же узком смысле это и есть мышление. Интеллект является основной формой познания действительности.

Физические упражнения создают возможности для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сообразительности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, вследствие чего, у ребенка улучшается память, и все мыслительные процессы, которые определяют интеллект.

Систематические упражнения с широким использованием естественных факторов природы – солнце, воздух и вода – успешно решают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, воспитание высоких моральных и волевых качеств.

