

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Высокий уровень физического развития детей – одно из важнейших условий благополучного психологического развития подрастающего поколения. Для детей крайне важна свобода двигательной деятельности. Разнообразить *подвижные игры* на прогулке помогут правильно организованные и подобранные по возрасту физкультурные занятия. Они способствуют укреплению опорно -двигательного аппарата и дыхательной системы малышей, нормализуют работу нервной системы, улучшают сердечно - сосудистую деятельность.

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.

Двигаясь динамично, ребенок развивает упорство и волю в преодолении трудностей, познает окружающую действительность, учится быть самостоятельным. Физическая активность помогает малышу снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

В возрасте 6 лет у ребенка формируются первые мышцы, он становится значительно подвижным и выносливым. Полноценность физического

развития ребенка в этом возрасте зависит от владения им разнообразными движениями. Нам, взрослым, необходимо по мере возможностей разнообразить двигательный опыт детей. При этом необходимо учитывать уровень готовности детского организма к разнообразным физическим нагрузкам.

Не стоит забывать, что костная система дошкольника очень подвижна и хрупка, поэтому необходимо следить за правильной осанкой ребенка во время занятий, а также за положением его тела во время ночного и дневного сна.

Известно, что систематические занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям.

Поэтому так важно с самого раннего возраста приучать детей принимать воздушные и солнечные ванны, систематически проводить всевозможные



водные процедуры. Только выполняя все эти условия, бесконечные простудные заболевания останутся в прошлом.

Общее самочувствие, работа легких и эндокринной системы, сердца и сосудов, пищеварения и функций теплообмена значительно улучшатся, если ребенок будет уделять двигательной активности и спорту не менее двух

часов в день.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о столь любимых ребятами подвижных играх. Важно помнить, что даже в самую любимую игру детям надоест играть, если играть в нее постоянно. Никогда не бойтесь осваивать новые игры. Используйте разнообразные материалы: обручи, кегли, скамеечки, кубики и т. п. Все это поддерживает интерес к игре и вносит разнообразие, а также помогает усложнить двигательные задания.

Ребенок 3 – 7 лет в силу возрастных особенностей довольно активен и подвижен. Поэтому обеспечивая дошкольнику физическое развитие, нет необходимости стимулировать его активность. Достаточно лишь направить ее в нужное русло. Очень важно грамотно подобрать комплекс физических упражнения таким образом, чтобы малышу были интересны занятия. Для здоровья ребенка в этом случае важно, чтобы занятия спортом не носили изнурительный характер. Для того, чтобы обеспечить правильное физическое развитие дошкольника необходимо помнить, что физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет.