МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 19» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА 692760, РФ, Приморский край, г. Артем, ул. Лазо, 31/1

**Тема: Физическое развитие детей**

**дошкольного возраста.**

 Подготовила: воспитатель

 Курданова А.А

 2021год

Все основы здоровья закладываются в двух периодах: внутриутробном и дошкольном и психологического и  физиологического. Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье. Но

 в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

   Жизнь в мегаполисах дает свои плюсы, но для еще несформированного детского организма это неблагоприятная среда. Недостаток свежего воздуха, экологические проблемы,  и низкая физическая активность - факторы риска развития разных заболеваний.

Необходимо уделять большое внимание физическим занятиям, они помогают снять нервное напряжение, а также помогают детской психике работать уравновешенно и гармонично. В  период развития детей раннего и дошкольного возраста  формируется их здоровье, выносливость, работоспособность. Этот возраст благоприятен для [закаливания организма](https://tapatulkin.ru/zakalivanie-detej-rekomendatsiya-dlya-roditelej), овладения необходимыми двигательными навыками.

**Особенности физического развитие дошкольников**

   Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. Впервые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц  суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. У деток не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения.

   Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки  на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки  и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию. Особое внимание родителям надо уделить [профилактике плоскостопия](https://tapatulkin.ru/novosti/blog/33-chto-dolzhny-znat-roditeli-pro-ploskostopie-kosolapie-iskrivlenie-nog-i-obuv-dlya-detej-2).

   В ходе игры и во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. У возрастной группы от 3 до 5 лет внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются. В связи с этим специалисты рекомендуют показывать упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

  Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво,  в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечнососудистую  и дыхательную системы.

   Особое внимание уделяется, развитию мелкой моторики в игровой деятельности используются пальчиковые игры. Такие занятия проходят эмоционально, увлекательно, способствуют развитию речи и творческой активности детей. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность развивать пространственные представления (вверх-вниз, сзади — спереди). Пальчиковые игры, подобранные в программе необходимы для развития творческого воображения дошкольников.

   Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх. Осваивайте новые направления. Используйте в занятиях инвентарь: обручи, кегли, кубики, мячи и т. п. Это поддержит интерес к игре и поможет усложнить двигательные навыки. Важно подобрать такой комплекс упражнений, чтобы ребенку были интересны эти упражнения. Занятия спортом не должны носить изнурительный характер. Бассейн, спортивные секции это хорошо, но важно правильно подобрать направление. Помните, физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет.

   Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата,  сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы. Следите за тем, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе.

   Именно взрослые, и, в первую очередь, родители обязаны позаботиться о создании для своего малыша такой благоприятной среды, которая обеспечила бы ему полноценное физическое развитие.

   Известно, что регулярные занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Важно с раннего возраста приучать детей принимать воздушные и [солнечные ванны](https://tapatulkin.ru/zakalivanie-detej-rekomendatsiya-dlya-roditelej),  проводить всевозможные водные процедуры.

Задачи физического воспитания детей

Физическое воспитание дошкольников призвано решать три группы задач:

* оздоровительные;
* образовательные;
* воспитательные.

К оздоровительным задачам относятся:

* сбережение и укрепления детского здоровья;
* закаливание детского организма;
* профилактика плоскостопия;
* формирование правильной осанки;
* развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

В образовательные задачи входят:

* ознакомление малыша с устройством организма человека;
* обучение базовым физическим навыкам (хождению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
* обучение подвижным играм;
* научить малыша самому дозировать физическую нагрузку на свой организм.

К воспитательным задачам относится:

* воспитание смелости;
* воспитание честности;
* привитие культурно-гигиенических навыков.

   Нужно воспитывать у малыша физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы в домашней обстановке.

   Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

   Одним из важнейших  факторов хорошего физического и психического развития  ребёнка  является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш  стремится к активной деятельности, движениям. В этом  он находит  источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит  от его двигательных умений.



   Растите детей здоровыми, сильными и жизнерадостными!