



Физическое развитие дошкольников

в домашних условиях

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребёнка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движении, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение – необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребёнок познаёт и активно воспринимает окружающий мир. Всё это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;





- формирования широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Формы физического развития:

1. Утренняя гимнастика. Уделите этой форме немного времени, достаточно всего 5 минут в день. Не обязательно в традиционной форме, можно пофантазировать на эту тему. Просто потанцевать с ребёнком под весёлую музыку или поиграть в подвижную игру, или выполнить интересный комплекс упражнений в игровой форме. Главное – поднять с утра настроение и хорошенько натренироваться на предстоящую деятельность в течение дня.

2. Подвижные игры. Их следует проводить не только на улице, но и дома, предварительно убрав подальше все хрупкие предметы. Можно вспомнить подвижные игры Вашего детства и обучить им ребёнка.

3. Прогулки на свежем воздухе. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок 3-4 часа.

4. Дни здоровья можно устраивать не только в детском саду, но и дома. Для этого практически ничего не надо. Можно, конечно, заранее подготовиться, подобрать подвижные игры, конкурсы, пригласить гостей – всё это будет просто замечательно. Но можно пойти достаточно простым путём – организовать катание с горки зимой или велосипедную прогулку с пикником на свежем воздухе.

Воспитывать ребенка здоровым – это значит, с раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.