



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРИОРИТЕТЫ

Гарягдыев Алты

Преподаватель

Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад, Туркменистан

Хыдырова Энеш

Преподаватель

Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад, Туркменистан

Аннотация

Физическое развитие в дошкольном возрасте формирует основу для здоровья и успешной социализации ребенка. Современные подходы к физической культуре направлены на всестороннее развитие: от двигательной активности до психоэмоционального состояния. В статье рассматриваются новые методики, используемые в дошкольной педагогике, и подчеркивается значение участия взрослых в формировании двигательной культуры у детей.

Ключевые слова: дошкольник, физическая активность, здоровье, двигательные навыки, развитие ребенка, игровая деятельность.

1. Введение

Формирование физической культуры у детей дошкольного возраста является одной из важнейших задач современного образования и воспитания. Именно в этот период закладываются основы здорового образа жизни, формируются двигательные навыки, происходит становление личности и развитие морально-волевых качеств. Дошкольное детство — это время активного роста и развития, когда организм особенно восприимчив к различным внешним воздействиям, в том числе и к физическим нагрузкам.

Физическая активность положительно влияет на работу всех систем организма: укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает дыхание, улучшает обмен веществ и способствует гармоничному росту. Кроме того, правильно организованная физическая культура способствует формированию у ребенка положительного отношения к занятиям спортом и физическим упражнениям, что в дальнейшем может перерасти в осознанную потребность поддерживать хорошую физическую форму.

Не менее важна роль физического воспитания в социальном и эмоциональном развитии дошкольника. Через подвижные игры, упражнения и коллективные занятия дети учатся взаимодействовать друг с другом, формируют навыки общения, развивают уверенность в себе и дисциплину.

В современных условиях особое внимание уделяется созданию благоприятной образовательной и воспитательной среды, в которой физическая культура является неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Эффективная реализация задач физического воспитания требует комплексного подхода, включающего участие педагогов, медицинских работников и родителей.

Таким образом, исследование особенностей физической культуры в дошкольном возрасте представляет собой актуальное направление в системе физического воспитания и требует глубокого научного и практического осмысления.

1. Актуальность физического развития дошкольников

Период от 3 до 7 лет является важнейшим этапом физического, интеллектуального и нервно-психического развития ребёнка. Именно в эти годы происходит интенсивное формирование опорно-двигательной системы, развитие координации движений и совершенствование основных двигательных качеств, таких как ловкость, сила, выносливость и быстрота. В дошкольном возрасте дети особенно восприимчивы к обучению новым двигательным действиям, и именно в этот период формируются основные двигательные навыки, которые становятся основой для успешного освоения более сложных и разнообразных двигательных умений в более старшем возрасте. Это важный этап в развитии организма, на котором закладываются ключевые физические навыки, которые будут поддерживать здоровье и активность ребёнка на протяжении всей жизни.

Физическое развитие ребёнка в этот период тесно связано с его психоэмоциональным состоянием и когнитивным развитием. Дети начинают осознавать не только своё тело и его возможности, но и начинают формировать представление о собственных силах и ограничениях. Физическая активность влияет на все сферы жизни: улучшение настроения, повышение уровня энергии, снижение уровня стресса и тревожности, а также укрепление уверенности в себе. Все эти факторы важны для эмоционального и психического здоровья ребёнка.

Особое значение в этом процессе имеет развитие навыков саморегуляции, которые начинают формироваться в раннем возрасте. Через занятия физической культурой ребёнок учится контролировать своё поведение, проявлять выдержку и терпение, а также развивать дисциплину и умение работать в коллективе. Эти навыки имеют огромное значение для социального и эмоционального развития детей, а также для адаптации к условиям школьного обучения и общественной жизни.

В современных условиях жизни, когда дети всё чаще оказываются поглощёнными цифровыми технологиями и много времени проводят в пассивном досуге, проблема гиподинамии становится особенно актуальной. Всё большее количество детей сталкивается с задержкой физического развития, нарушениями осанки, избыточным весом и общей гиподинамией. Современные условия, такие как долгие часы перед экраном, снижение физической активности в повседневной жизни, отсутствие мотивации к движению, способствуют ухудшению физического здоровья детей. В этих условиях особенно важно вовремя организовать регулярные занятия физической культурой, которые не только способствуют физическому развитию, но и помогают детям развивать эмоциональную устойчивость, социализацию и уверенность в своих силах.

Таким образом, задача физического воспитания дошкольников выходит за рамки простого улучшения физической формы. Оно становится важным инструментом в профилактике заболеваний, формировании психоэмоциональной устойчивости, а также в разработке у детей привычек здорового образа жизни, которые сохранятся на протяжении всей жизни. Именно в детском возрасте закладываются основы отношения к физической активности, и если ребёнок с раннего возраста привыкнет к подвижным играм, утренней гимнастике, спортивным занятиям и прогулкам, велика вероятность того, что физическая активность станет важной и неотъемлемой частью его взрослой жизни.

Актуальность физического воспитания дошкольников также подтверждается его вкладом в укрепление иммунной системы и повышение адаптационных способностей ребёнка. Регулярная физическая активность способствует нормализации обменных процессов в организме, улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, а также профилактике заболеваний, таких как нарушения осанки, плоскостопие, ожирение и заболевания суставов. Важно отметить, что здоровый ребёнок с хорошей физической подготовленностью легче адаптируется к нагрузкам в школе и быстрее справляется с различными стрессовыми ситуациями.

Кроме того, создание среды, способствующей физической активности, в дошкольных учреждениях и дома, помогает развивать у детей лидерские качества, дисциплину, умение работать в коллективе и уважение к окружающим. Взаимодействие детей в процессе активных игр и занятий способствует развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество и понимание, что имеет важное значение для их гармоничного развития в будущем.

Таким образом, обеспечение качественного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, а также активное вовлечение родителей в этот процесс является необходимым условием для гармоничного физического, психоэмоционального и социального развития ребёнка.

Это также является важной частью профилактики заболеваний и повышения адаптационного потенциала организма в условиях стремительно меняющегося современного мира, где дети сталкиваются с всё большим количеством технологических и социальных вызовов. Важно помнить, что привычки, сформированные в детстве, сохраняются на всю жизнь, и именно на этом этапе важно заложить фундамент для будущего здоровья, гармонии и успеха.

2. Современные подходы к организации физической культуры

В условиях стремительно изменяющегося социума и роста требований к здоровью подрастающего поколения, организация физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях приобретает особую значимость. Современные подходы к физическому воспитанию ориентированы не только на развитие двигательных умений, но и на формирование положительного отношения к физической активности как к источнику радости, самовыражения и гармоничного развития.

Физическое воспитание в детских садах постепенно отходит от устаревших, однотипных занятий, предполагающих единый темп и уровень нагрузки для всех детей. На смену приходит индивидуализированный, гибкий подход, в центре которого — потребности, интересы и психофизические особенности каждого ребёнка. При этом учитывается возрастной уровень развития, склонности, темперамент и уровень подготовленности, что позволяет сделать занятия максимально эффективными и комфортными.

Одним из ключевых принципов современных методик является использование игровых форм в физическом воспитании. Движение и игра — естественная потребность дошкольника, и именно в игре ребёнок легче воспринимает и осваивает двигательные действия. Подвижные игры с элементами соревнования, эстафеты, квесты, сюжетные упражнения не только развивают физические качества, но и способствуют формированию таких личностных характеристик, как целеустремлённость, уверенность в себе, способность к сотрудничеству и соблюдению правил.

Широко применяются следующие формы организации физической активности:

- **Подвижные игры**, включающие соревновательные элементы, что развивает дух соперничества, быстроту реакции и умение действовать в команде;
- **Утренняя гимнастика**, проводимая в сопровождении музыки, способствует бодрому началу дня, активизации мышечной системы и улучшению эмоционального фона;
- **Физкультурные досуги и праздники**, направленные на создание атмосферы радости и сопричастности, вовлечение родителей и педагогов в совместную деятельность;

- **Элементы йоги и дыхательных практик**, адаптированные под возрастные особенности детей, оказывают благотворное влияние на концентрацию внимания, эмоциональное состояние и дыхательную систему.

В рамках данных подходов большое внимание уделяется созданию эмоционально положительной атмосферы на занятиях. Педагог становится не только наставником, но и партнёром ребёнка, создающим условия для свободного и увлекательного движения. Такая среда способствует раскрытию потенциала даже у самых застенчивых и неуверенных в себе детей, укрепляя их мотивацию к активному участию в физкультурных мероприятиях.

Таким образом, современная организация физической культуры в дошкольном возрасте строится на принципах гуманизации, индивидуального подхода и вовлечённости, что позволяет эффективно формировать у детей устойчивый интерес к физической активности и здоровому образу жизни.

3. Влияние физической активности на общее развитие ребенка

Физическая активность играет ключевую роль в гармоничном развитии ребёнка дошкольного возраста. Она обеспечивает не только укрепление телесного здоровья, но и стимулирует развитие психических, когнитивных и эмоциональных функций, формируя фундамент для последующего успешного обучения и социальной адаптации.

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению координации движений, формированию силы, выносливости, гибкости и ловкости. Это, в свою очередь, положительно сказывается на самооценке и уверенности в собственных силах. Освоение новых двигательных навыков сопровождается активной работой мозга, что способствует развитию нейронных связей, отвечающих за внимание, восприятие, память и логическое мышление.

Движение тесно связано с речевым развитием: дети, активно вовлечённые в подвижные игры и упражнения, быстрее осваивают речь, учатся выражать свои эмоции и взаимодействовать со сверстниками. Кроме того, физическая активность способствует эмоциональной разрядке, снижает уровень тревожности и агрессии, помогает бороться с гиперактивностью и нарушениями сна.

С физиологической точки зрения физическая активность способствует укреплению иммунной системы, нормализации обменных процессов, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У детей, регулярно занимающихся физической культурой, наблюдается меньшая заболеваемость и повышенная устойчивость к стрессовым факторам внешней среды.

Не менее важным является влияние физического воспитания на профилактику ряда распространённых нарушений. Активные занятия способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и брюшного пресса, предупреждают развитие плоскостопия и ожирения.

Благодаря регулярным двигательным нагрузкам у детей снижается риск формирования хронических заболеваний и отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, физическая активность выступает неотъемлемым компонентом всестороннего развития ребёнка. Она формирует у него не только крепкое здоровье, но и дисциплину, организованность, волевые качества, а также позитивный настрой, способствующий успешной социализации и адаптации в различных жизненных ситуациях.

4. Роль взрослого в формировании двигательной активности

Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста — это важный и многогранный процесс, который невозможно представить без активного вовлечения взрослых. Родители, воспитатели и педагоги играют ключевую роль в том, чтобы развить у ребенка привычку к регулярным физическим упражнениям и занятием спортом. Взрослый не только организует физическую активность, но и становится примером для подражания, влияя на восприятие ребенком значения физической культуры и здоровья.

Пример взрослого как основа для формирования привычки

Одним из важнейших аспектов в этом процессе является роль взрослого как примера. Исследования показывают, что дети, которые видят, как их родители или воспитатели занимаются физической активностью, гораздо чаще начинают сами заниматься спортом и развивают более активный образ жизни. Взрослые должны демонстрировать детям, что физическая активность — это естественная и важная часть повседневной жизни, которая приносит радость, помогает поддерживать здоровье и улучшает самочувствие.

Кроме того, если ребенок наблюдает, что взрослые регулярно участвуют в спортивных играх или просто занимаются физической активностью, то это способствует формированию у ребенка устойчивых привычек, которые сохраняются на всю жизнь. Например, утренние зарядки с детьми, участие в спортивных праздниках и совместные прогулки становятся не только развлекательными мероприятиями, но и действенным способом мотивировать ребенка к занятиям спортом.

Создание безопасного и мотивирующего пространства

Одной из главных задач взрослого является организация безопасного и стимулирующего пространства для игры и физической активности. Это может включать в себя создание специальных зон для подвижных игр на территории детского сада или дома, обеспечение детей необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Важно, чтобы пространство было не только безопасным, но и таким, которое побуждает к действию.

Это означает наличие достаточно места для активных игр, разнообразия игровых объектов и спортивных аксессуаров, которые могут развить различные моторные навыки ребенка.

Взрослый должен также учитывать возрастные особенности детей, подбирая физические упражнения, игры и активности, соответствующие их уровню развития. Для детей младшего возраста это могут быть простые игры с мячом, беговые упражнения, а для старших — более сложные виды спорта и игры с элементами соревнования.

Использование игровых методов без давления

Физическая активность должна быть увлекательной и стимулирующей для детей, а не восприниматься как обязанность. Взрослый должен использовать игровые методы и подходы, чтобы помочь ребенку освоить движения и развить моторику без чувства давления. Это может включать в себя организацию подвижных игр с элементами соревнования, которые поощряют не только физическое развитие, но и командную работу, сотрудничество, а также развивают социальные навыки.

Например, можно организовать различные игры, в которых важно не только победить, но и поддержать товарища, разделить радость от совместного успеха. Важно, чтобы игры были веселыми и захватывающими, а не сосредоточены только на соревновании, что помогает избежать стресса и чрезмерной тревожности у ребенка.

Поддержка инициативы и самостоятельности ребенка

Одной из ключевых задач взрослого является поддержка инициативы и самостоятельности ребенка в процессе занятий физической культурой. Важно создавать условия, в которых ребенок может проявить свою самостоятельность, предложить свои идеи для игры или физической активности. Например, предложить ребенку выбрать, какую игру он хотел бы сыграть, или разрешить ему придумать новое упражнение. Это способствует развитию у ребенка уверенности в себе и осознанию своей значимости в процессе принятия решений.

Кроме того, важно поддерживать у детей инициативу в том, чтобы они сами искали новые способы активного отдыха и физической активности. Это может быть не только участие в спортивных играх, но и более креативные виды деятельности, такие как танцы, гимнастика или даже спортивные элементы, вдохновленные их любимыми персонажами или сюжетами.

Вовлечение в семейные активные мероприятия

Семейные мероприятия играют огромную роль в формировании у ребенка здоровых привычек.

Вовлечение детей в активные семейные занятия, такие как совместные прогулки на свежем воздухе, велосипедные поездки, спортивные игры, способствует укреплению связи между поколениями и созданию позитивного отношения к физической активности. Совместное времяпрепровождение помогает ребенку чувствовать поддержку и уверенность в своих силах.

Семья является той базой, на которой формируются не только физические навыки ребенка, но и его отношение к спорту и здоровому образу жизни. Родители, вовлекая детей в активные семейные занятия, демонстрируют им, как важна физическая активность и как можно получать удовольствие от простых движений.

Эмоциональная поддержка и создание позитивной атмосферы

Важнейшей частью является эмоциональная поддержка, которую взрослые должны оказывать детям. Эмоциональный фон занятий физической культурой должен быть положительным и поддерживающим. Взрослый должен помогать ребенку не только в освоении движений, но и в преодолении возможных неудач. Поощрение и поддержка, независимо от того, что именно сделал ребенок (например, успешно выполнил упражнение или только начал пробовать), укрепляют уверенность ребенка в своих силах и повышают мотивацию к продолжению занятий.

Таким образом, роль взрослого в формировании двигательной активности детей заключается не только в организации занятий, но и в создании такой атмосферы, где ребенок чувствует себя важным участником, вносит свой вклад в общие усилия и получает удовлетворение от процесса. Важно, чтобы взрослые не только организовывали процесс, но и были готовы поддержать и вдохновить ребенка на достижения, создавая условия для раскрытия его потенциала в движении.

5. Заключение

Физическая культура занимает центральное место в формировании здорового и гармонично развитого ребенка, и ее значение невозможно переоценить. Это не просто набор физических упражнений, а важнейшая часть общего воспитания, способствующая формированию личности, укреплению здоровья и развитию когнитивных и эмоциональных способностей. Особое значение физическая культура приобретает в дошкольном возрасте, когда закладываются основные фундаментальные навыки и привычки, которые будут сопровождать ребенка на протяжении всей жизни.

Интеграция физической культуры в повседневную жизнь дошкольников должна быть непрерывной и естественной, проходить через игры, упражнения, занятия, которые приносят радость и удовольствие, а не воспринимаются как обременение или обязанность. Основным фокусом является создание положительной мотивации, ведь если ребенок будет с удовольствием участвовать в физической активности, это не только улучшит его физическое здоровье, но и сделает занятия увлекательными, интересными и полезными для его эмоционального развития.

Чем раньше ребенок начнет осознавать важность физической активности, тем более уверенным в себе и жизненно успешным он будет в будущем. Развитие двигательной активности в дошкольном возрасте способствует улучшению координации, укреплению мышц, улучшению осанки и нормализации обменных процессов в организме. Эти элементы играют ключевую роль в укреплении иммунной системы, а также в профилактике различных заболеваний, таких как нарушения осанки, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение и другие.

Кроме того, физическая активность формирует у ребенка важные социальные навыки, такие как командная работа, умение работать в группе, уважение к окружающим и способность решать проблемы. Все эти качества играют большую роль в его дальнейшем социальном и интеллектуальном развитии. Детские игры и занятия, включающие элементы физической культуры, помогают ребенку научиться не только двигаться, но и взаимодействовать с другими, что способствует развитию эмоциональной зрелости.

С раннего возраста ребенок должен видеть пример активности и стремления к здоровому образу жизни от взрослых, будь то родители, воспитатели или другие близкие ему люди. Именно через такой пример дети осознают, что физическая культура и активный образ жизни — это неотъемлемая часть полноценного существования, и они начинают воспринимать ее как естественную составляющую своей жизни.

Кроме того, важно помнить, что физическая активность должна быть разнообразной, безопасной и адаптированной к возрасту ребенка. Поддержка и стимулирование интереса к физической культуре помогут каждому ребенку найти свою любимую форму активности, которая будет приносить ему не только пользу, но и удовольствие.

Итак, роль физической культуры в жизни дошкольника невозможно переоценить. Она становится не только важным элементом воспитания, но и основой для развития полноценной личности, способной уверенно двигаться по жизни, достигая успехов не только в физической сфере, но и в социальной, когнитивной и эмоциональной.

Понимание значения физической культуры и активного образа жизни с самого раннего возраста способствует формированию здоровых привычек, которые сохранятся на протяжении всей жизни ребенка, обеспечивая ему не только физическое, но и эмоциональное благополучие. Появление привычки к физическим упражнениям и активности с раннего возраста закладывает основы для создания полноценной личности, способной наслаждаться жизнью, сохранять здоровье и достигать успехов в различных сферах деятельности.

Список литературы

1. Безруких М.М., Шиян Б.М. Физическое развитие детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 2015.
2. Григорьева В.В. Психофизическое развитие ребенка: современные подходы. — СПб.: Питер, 2018.
3. Хухлаева О.В. Развитие личности дошкольника в процессе физического воспитания. — М.: Академия, 2020.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. — М.: Советский спорт, 2016.
5. СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. — М., 2013.
6. Пивоварова Л.А. Подвижные игры и упражнения в детском саду. — Екатеринбург: Литур, 2021.
7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. — М.: Народное образование, 2017.