

# **Физическое развитие детей.**

## **1. Значение физической культуры в дошкольном возрасте.**

Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте имеет очень большое значение, в это время закладываются основы здоровья и двигательных навыков, происходит рост и развитие всего организма ребенка. Научными исследованиями доказано, что под влиянием физических упражнений и игр дети быстрее и лучше растут. Это объясняется тем, что благодаря усилению обмена веществ, кровью доставляется больше «строительного материала», растут кости, увеличивается объем мышц, лучше развиваются внутренние органы, в том числе сердце и легкие. Также физические упражнения благотворно воздействуют на пищеварительный аппарат, развивают мышцы живота. Заметное влияние наблюдается и на нервную систему ребенка. Путем упражнения нервная система постепенно приобретает навык точного управления движениями, команды поступают именно тем мышцам и движения становятся более свободными, грациозными и экономичными. За счет этого растет уверенность ребенка в своих силах, он начинает чувствовать умение управлять своим телом. Также развивается быстрота реакции, выносливость, физическая работоспособность (что в свою очередь улучшает и умственную работоспособность ребенка). Таким образом, физическая культура в дошкольном возрасте занимает очень важное место, особенно в современном обществе, где большой процент детей испытывает недостаток двигательной активности.

## **2. Занятия по физической культуре в детском саду.**

Занятия по физкультуре в нашем детском саду проходят во всех группах 3 раза в неделю. В младшей группе по 15 минут, в средней – 20 минут, старшей 25 минут, в подготовительной 30 минут.

Дети осваивают основные двигательные навыки: бег, ходьба, ползание, прыжки, общеразвивающие упражнения, учатся владеть мячом, прыгать через скакалку. Начиная со старшей группы, включаются элементы соревнования, эстафеты. Заканчивается занятие подвижными играми и упражнениями на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Для того, чтобы занятия проходили более интересно для детей используется яркое спортивное оборудование, на котором дети с удовольствием проходят «полосу препятствий»:

Также на всех занятиях мы уделяем большое внимание оздоровительным упражнениям, направленным на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети с интересом и очень успешно осваивают эти упражнения. Особенно большая роль уделяется упражнениям для профилактики осанки в подготовительной группе, так как дети готовятся идти в школу, где спина у них будет подвергаться достаточно большой нагрузке. Поэтому необходимо уделить внимание развитию мышц спины и следить за формированием правильной осанки. На каждом занятии в этой группе мы выполняем эти упражнения.

У детей старшей группы больше упражнений для профилактики плоскостопия (с использованием спортивного инвентаря, имеющегося в нашем детском саду) и чуть меньше для формирования правильной осанки. В младшей группе такие упражнения выполняются в более легкой и игровой форме с учетом возрастных особенностей.