

Формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Марченко О. С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 226 «Капелька»

Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольных учреждений является важной и ответственной задачей общественного воспитания, представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под руководством воспитателя.

По природе ребенок активен, подвижен и стремится к движению. С самого рождения он растет, развивается и познает различные навыки движения. Поэтому очень важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, без которых ребенку сложно понять радость от полноценной двигательной активности.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых -- ловкость, быстрота, гибкость, сила и координация. Чем лучше развиты физические способности ребенка, тем ему легче развивать и закреплять двигательные умения и навыки. Игровая деятельность для ребенка дошкольника основной способ познания и развития. Всю физическую деятельность интереснее проводить в игровой и занимательной форме. Главное, чтобы занятия, игры, развлечения в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, добавляли уверенность в своих силах, развивали самостоятельность.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умений проявлять быструю силу, скоростно-силовые качества. Это можно сделать с помощью подвижных игр «Кто сильнее», «Перетяни канат», «Паровозик» и др.

Быстрота -- это способность ребенка выполнять двигательные действия за минимальное время. Можно использовать упражнения в быстром и медленном беге, в чередовании бега на спокойный темп. Например, подвижные игры, «Ловишки», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Пустое место».

Гибкость -- это способность ребенка выполнять движения с большой амплитудой. Развивать это физическое качество можно с помощью игр малой подвижности - «Пролезь в обруч», «Передача мяча», «Ручеек», «Лиса в курятнике».

Ловкость – способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и менять двигательные действия в связи с изменившейся обстановкой. Помогут такие подвижные игры, как «Удочка», «Школа мяча», «Пробеги и не задень», «Бездомный заяц».

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Лучше всего развивать координацию можно с предметами - «Съедобное - несъедобное», «Попади в обруч», «Выбивной», «Найди пару», «Сбей кеглю».

Успешное развитие двигательных умений и навыков в физическом развитии происходит при проведении регулярных занятиях и выполнении упражнений. Хорошо сформированный навык правильного выполнения движения позволяет ребенку легко и быстро овладевать новыми упражнениями.

Конечно, любое обучение должно быть всесторонним: развитие речи, мышления, памяти, внимания. Двигательные умения и навыки повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Таким образом, правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию двигательных умений и навыков, совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребенка, работоспособность его организма и умственное развитие. Успешно сформированные двигательные навыки и физические качества у дошкольников будут являться основой для дальнейшего совершенствования в школе и жизни.

Список литературы:

1. «Технология физического развития детей 4-5 лет», Т.Э. Токаева Творческий центр Сфера, 2016 год.
2. «Физическая культура в дошкольном детстве», Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Просвещение РОСМЭН», 2012 год.