

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №10»

Консультация
«Роль физических упражнений в развитии детей».

08.02.2021 г.
Черков А.В., инструктор по
физ. культуре

Тульская область, г. Новомосковск
2021 г.

Дошкольный возраст является самым важным периодом для физического развития детей. В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон и интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора головного мозга, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Именно поэтому движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, на формирование личности ребенка в целом. Ещё Авиценна считал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна». Физические упражнения следует еще рассматривать и как средство, способствующее оздоровлению детского организма.

Научно доказано, что физические упражнения оказывают положительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и другие.

Занятия физической культурой не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости детей, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Дети, которые занимаются физической культурой, обладают более высокой самооценкой, отличаются самоуважением, большей уверенностью в собственных силах.

Также физические упражнения содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения.

В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

В процессе занятий физическими упражнениями формируются волевые черты характера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные игры, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Физическими упражнениями формируются эстетика движений, воспитывают эстетические чувства.

Задача состоит в том, чтобы научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок. Детям необходимо объяснять, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. У детей формируются эстетические представления о красивом и физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют достижению эстетического эффек-

та во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу. Нельзя обойти и музыкально-двигательные упражнения. Эти упражнения рассматриваются как одно из средств развития движений и как важнейшее средство воздействия на эмоциональную и нервно-психическую сферу ребенка. Музыка и движения объединяет ритм, темп.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. Совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни. «Все бесконечное разнообразие внешнего проявления мозговой деятельности, — писал И.М.Сеченов, — сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению».

Таким образом, физические упражнения существенно влияют на растущий организм ребенка. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функций организма детей, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. У детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.