

«Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку»



Фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється засобами, спрямованими на охорону здоров'я дітей (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку (загартовуючі процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня)



Різноманітні фізичні вправи широко застосовуються у вихованні дітей і юнацтва.

Це викликає потребу вивчення впливу фізичних вправ на організм, наукового підходу до їх добору і використання фізичних вправ, бо тільки тоді їх ефективність буде найбільша і відповідатиме основній меті запровадження фізичної культури у нашій країні.



* Гімнастика – один із засобів фізичного виховання – являє собою сукупність спеціально відібраних фізичних вправ для впливу на організм людини, щоб змінювати її здоров'я і моральні якості, а також усувати фізичні вади.



До характерних особливостей гімнастики належать: різноманітність вправ – від найпростіших, елементарних, до складних, комбінованих, у тому числі штучних вправ без спортивних приладів, з приладами і на приладах; різнобічний вплив на організм; можливість відносно точного регулювання фізичного навантаження на організм гімнастів.

Виконання гімнастичних вправ відрізняється не тільки точністю, а й красою й виразністю.

Гімнастика є невід'ємною складовою частиною обов'язкових програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Гімнастика у віці до 5 років



У молодшому дошкільному віці малюки роблять лише перші кроки в спорті, знайомлячись з базовими вправами через загальнорозвиваючі елементи гімнастики та ігри.

Такі вправи, як перекиди, стрибки і стійки сприяють розумовому, психомоторному та емоційному розвитку дошкільників, які отримують від них величезне задоволення. А елементи художньої гімнастики для дівчаток — найкраще рішення для формування гарної фізичної форми.

Гімнастика у віці 5-7 років



Цей вік вважається старшим дошкільним, коли гармонійний фізичний розвиток набуває найважливіше значення для підготовки дітей до навчальних навантажень.

У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, дитина стає більш стійкий в статичних позах.

Добре володіючи основними видами рухів, діти здатні до самотійного виконання завдань, які поступово ускладнюються: вони можуть вільно виконувати вправи з 2 однорідними предметами, з гімнастичною палицею.

Ігри



Розрізняють ігри рухливі і спортивні.

До рухливих належать ігри, метою яких є загальний фізичний розвиток без спеціальної підготовки.

До спортивних належать ігри, які мають всі характерні ознаки спорту, вони потребують підготовки і спортивного удосконалення гравців.

Регулярне проведення ігор у процесі фізичного виховання дітей та молоді сприяє формуванню в них основних рухових навичок, поліпшує діяльність організму, збільшує працездатність і зміцнює здоров'я.



Туризм



Під туризмом розуміють організоване короточасні або тривалі подорожі, здійснюване для ознайомлення з рідним краєм, історичними і культурними пам'ятками і природними багатствами нашої Вітчизни, а також для розширення загального кругозору мандрівників.

Туризм є також одним із засобів всебічного фізичного розвитку, загартування організму і виховання витривалості, наполегливості та звички до похідного життя.



Велике значення туризму у вихованні і розвитку прикладних умінь і навичок: готування їжі, розпалення вогнища, встановлення намету, орієнтування на місцевості, користуванням картою, компасом.

Важливе значення має туризм для формування і розвитку високих моральних і вольових якостей, для організованості і дисциплінованості людей. Спільні мандрівки, колективні дії в умовах похідного життя, переборення труднощів згуртовують туристів, розвивають почуття товариської взаємодопомоги.



Серед засобів фізичного виховання важливе місце посідають природні фактори – сонячне проміння, повітря, вода, правильне використання яких зміцнює здоров'я і загартовує організм. Вони застосовуються у фізичному вихованні як супутні при заняттях фізичними вправами, а й інколи самотійно.



Додержання необхідних гігієнічних умов відіграє важливу роль у фізичному вихованні. До них належать твердий режим дня, під яким розуміють чіткий розпорядок усіх його компонентів, раціональний розподіл часу праці і відпочинку, сну і їжі.



Для занять фізичними вправами необхідно забезпечити і ряд інших гігієнічних умов.

Приміщення в яких проводять уроки чи секційні заняття , фізкультурні виступи і спортивні змагання, необхідно тримати у чистоті, підтримувати у них відповідну температуру і безперервний доступ свіжого повітря.



Отже, засоби фізичного виховання спрямовані на всебічний розвиток дитини. Якщо використовувати на практиці лише один якийсь засіб, він буде не ефективним і не нестиме в собі цілеспрямованої мети на розвиток здорової дитини. Всі засоби лише в комплексному використанні сприятимуть гармонійному розвитку дитини.

