

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 212 «Солнышко»

Рекомендательный материал для родителей
«Роль физических упражнений в развитии детей»

Подготовила: Осьминина Н.А.

г. Барнаул

Цель: повышение педагогической грамотности родителей по вопросам физического здоровья детей.

Актуальность: В последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей.

В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы.

Важным фактором здоровья являются физические упражнения. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, трудового воспитания, являются средством лечения при многих заболеваниях, а также используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы.

Также физические упражнения способствуют формированию нравственного поведения 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.

Физические упражнениями воспитывают эстетические чувства. Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. У детей формируются эстетические представления о красивом и физическом развитии человека, так они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу.

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т. д. Также дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т. д. простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений. 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.

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.