

## Влияние физических упражнений на организм ребенка

Физические упражнения, естественные факторы природы – солнце, воздух и вода, их систематическое использование успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие быстроты, силы и выносливости, формирование правильных двигательных навыков, воспитание высоких моральных и волевых качеств.

Известно, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии. В подвижных играх, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость движений, а также находчивость, выдержка, умение действовать сообща.

Следовательно, в физическом воспитании должны найти свое место как меры по укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело подобранные игры, физические упражнения. Чем яснее родители и воспитатели осознают важность всех указанных задач, тем легче найти общую линию воспитания в семье и в детском саду.

Я считаю, что игра одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

В нашем детском саду постоянно организуются физкультурные досуги, праздники, когда дети показывают свои умения, соревнуются в скорости и ловкости.

Основные движения ребенка в возрасте от 3 до 7 лет постепенно совершенствуются. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить, как ходят, бегают, прыгают трехлетние и семилетние дети, как выполняют они задания, связанные с быстротой, ловкостью, умением владеть своими движениями, действовать сообща, преодолевать препятствия. Но не только возраст играет здесь роль. Все эти ценные качества и умения развиваются хорошо, если ребенок имеет возможность упражняться; в противном случае он и к концу дошкольного возраста остается неловким в

движениях, несмелым.  
Важно подбирать для детей игры и доступные упражнения, всесторонне развивающие их. В подвижных играх развиваются физические силы детей, крепнет здоровье, лучше становится аппетит, сон. В коллективном воспитании детей в детском саду подвижным играм мы уделяем большое внимание. Ежедневно с детьми проводится та или иная игра, выбираются игры с разными видами движений: с бегом, прыжками и т.д.

В воспитании физически крепкого, всесторонне развитого ребенка значительное место отводится также гимнастике. Каждый комплекс упражнений повторяется две недели. Во время гимнастики обеспечена максимальная двигательная активность детей. Следует также присматриваться к тому, как ребенок ходит, бежит, прыгает, и, если нужно, показать ему правильные приемы движений.

Адаптационные возможности органов дыхания и сердечнососудистой системы в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения строго дозируются.

Можно использовать готовые комплексы, а можно составлять самим с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма: потягивание, ходьба, мышцы шеи, рук и плечевого пояса, мышцы туловища и живота, мышцы ног, общего воздействия, силового характера, на расслабление, дыхательные.

Полезны занятия в форме так называемых двигательных рассказов, где ребенок может создавать знакомые ему образы, т.е. имитировать и подражать героям.

Использование таких приемов, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.