

**Формирование интереса к  
занятиям физической  
культурой  
У дошкольников.**



*Воспитатель МОУ Д/с № 135 г. Волгограда  
Камнева Мария Сергеевна*



Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.



# Зачем нужна физическая культура дошкольникам

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности, физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений.



# Становление личности посредством физической культуры

В качестве отправной платформы формирования физической культуры личности дошкольника выступают:

- физическая подготовленность (совокупность основных двигательных навыков, физических качеств)
- физкультурные знания, являющиеся условием формирования представлений ребенка о том, как сохранить и укрепить собственное здоровье
- мотивационно-ценностная ориентация (эмоционально-положительное отношение к занятиям физическими упражнениями)



# Для правильного развития ребенка предполагается что нужно:

- рациональное комплектование группы детей, занимающихся физической культурой в дошкольных учреждениях
- создание групп следует рассматривать с серьезным учетом соматического типа и характера двигательной деятельности попавших туда детей
- использовать игру, так как развитие физических свойств дошкольников происходит более эффективно в игровой деятельности, которая является ведущей в этом возрасте



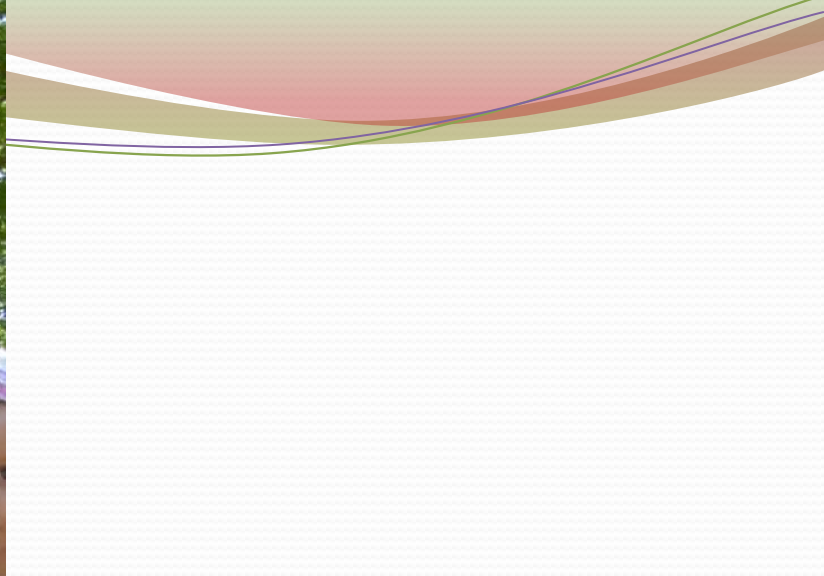
Упражнения в игровой форме (в процессе обучения движениям) применяются для улучшения эмоционального фона, поддержания интереса к занятиям. Дело в том, что это повышает двигательную активность детей, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Будучи эмоционально привлекательной для ребенка, игра оказывает стимулирующее влияние на выполнение двигательных действий, а образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его. При этом важен его собственный поиск, собственные размышления.



# Чем важна игра:

- Игра - одно из самых принципиальных средств на пути к познаниям окружающего мира. Во время игр у ребёнка улучшается настроение, обогащается его чувственный опыт, развивается образное мышление, речь и воображение, а так же закладываются базовые знания творчества. У детей с развитым воображением, как правило, интеллект более развит, они лучше и адекватнее реагируют в необычных ситуациях, учёба им даётся легче.
- Игра это принципиальное условие общественного развития ребёнка, благодаря которой, он знакомится с делами и поступками взрослых, обучается понимать чувства остальных людей, получает навыки общения и сопереживания, веселье и свободу. На физическое развитие детей игра так же оказывает своё влияние, стимулируя активность ребёнка.







- Имея психотерапевтический эффект, игра даёт ребёнку возможность избавиться от негативных переживаний.
- Через игру и игровые деяния ребёнок усваивает разные знания и умения в понятной для него форме



Практически в каждой игре находится бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются главные физические свойства ребенка, такие как:

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- разнообразнейшие двигательные умения и навыки.



# Игровое окружение

Особую роль в занятиях играми и физическими упражнениями играет цветовое и звуковое насыщение помещения, в котором занимается ребенок. Цветовая гамма зала и информационная среда являются факторами, обуславливающими взаимодействие внешней и внутренней среды, обеспечивающими жизнедеятельность и развитие ребенка. Запах, звук в соответствии с темами занятий используются для развития анализаторной деятельности и ориентирования в пространстве.



## Подбор игр и игрушек

Подбирая детям игрушки, нужно непременно учитывать то, что они обязаны соответствовать возрасту дитя. Огромное значение имеет в этом отношении размер игрушек. К примеру, мячи для 3-4-летних детей обязаны быть крупного размера (20-25 см в диаметре) либо среднего (10-12 см). Малышам тяжело играть с маленьким мячом: его неудобно катать, ловить, он просто выскользывает из неумелых рук. Дети 6-7 лет, лучше владеющие своими движениями, отлично управляют и с мячами маленького размера (8 см в диаметре).



После сна, функции организма понижаются, дыхание становится поверхностным, замедляется деятельность сердца, расслабляются мышцы, снижается кровяное давление. Поэтому после пробуждения у ребенка некоторое время сохраняется сонливое, несколько заторможенное состояние. Гимнастика содействует переходу организма от сна к бодрствованию, созданию бодрого, рабочего настроения. Регулярное выполнение зарядки является также важным средством разностороннего физического развития организма, хорошей предпосылкой к занятиям различными видами спорта.



Сюжетные занятия - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию энтузиазма детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету.



# Проведение сюжетных игр ориентировано на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей
- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма
- повышение умственной и физической работоспособности
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата
- формирование правильной осанки
- улучшение двигательных навыков
- воспитание двигательных свойств
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы
- развитие музыкально-ритмических способностей
- воспитание энтузиазма и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.



Таким образом: формирование физической культуры личности не только позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики его личностного развития.

