

**Липовая Наталия Николаевна**

старший преподаватель

**Потёмкина Елена Ивановна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы, связанные с осуществлением физического развития дошкольников с особенностями их анатомо-физиологических особенностей, анализируются проблемы повышения здоровьесберегающего образования. Рассмотрена специфика взаимодействия показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня двигательной активности.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, двигательная активность, дошкольники.*

В наше время возрастает роль физического воспитания и спорта для детей дошкольного возраста с целью оздоровления и гармоничного развития подрастающего поколения.

Современные условия жизни ставят высокие требования к уровню физического развития, трудоспособности и функционального состояния организма детей.

Статистические данные свидетельствуют про неблагоприятный уровень состояния здоровья детей. Например, разные нарушения состояния организма выявлено приблизительно у 60% детей, отклонения в сердечно-сосудистой системе – 30–35%, неврозы – 30%, избыточный вес – 30–40%. Основной причиной заболеваний является слабое физическое развитие и малоподвижность детей.

Детский организм на каждом этапе своего развития – это сложная биологическая система, формирование которой является природной предпосылкой для учения и воспитания. Наибольше чувствительными к педагогическому влиянию

являются дети дошкольного возраста, потому что в этот период формируются жизненно важные двигательные умения и навыки [2, с. 82].

Воспитательная работа, направленная на физическое развитие ребенка в детском дошкольном учреждении – одна из важнейших задач педагогического коллектива, которая позволяет более эффективно решать проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

В период взросления ребенок познает окружающий мир, накапливает знания для практической деятельности. В ней и закладываются предпосылки для нормальной жизнедеятельности организма во взрослой жизни.

Двигательная активность детей стимулирует разностороннее развитие, улучшает здоровье, увеличивает трудоспособность, формирует познавательный интерес к деятельности.

Доказано учёными, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей. Кроме того, правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость [1, с. 51].

*Цель работы: установить уровень физической активности дошкольников на основе анализа научной литературы и проверить эффективность организационно-методических указаний на детях 5–6 лет.*

Для определения уровня физического развития дошкольников, было проведено исследование.

В исследовании приняли участие 56 детей 5–6 лет (36 мальчиков и 20 девочек), посещающих дошкольные учреждения №39 и 80 г. Севастополя.

По результатам анкетирования установлено, что 32% детей дополнительно занимаются в спортивных секциях по видам спорта: плавание, гимнастика, акробатика, футбол, баскетбол, борьба и 68% детей не занимаются в спортивных секциях по ряду причин.

При оценки морфологических качеств оценивались такие показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК). Для оценки уровня физического развития использовались антропометрические индексы, которые характеризуют взаимосвязь между разными показателями: ОГК/рост, весо-ростовой индекс Кетле, жизненный и силовой индекс.

Сопоставление показателей по всем индексам измерения среди мальчиков и девочек 5–6 лет не сильно отличаются друг от друга и свидетельствуют о среднем уровне физического развития.

По индексу Кетле мальчики 5 и 6 лет показали средний уровень (66,3% и 62,5%), а у девочек (55% и 71,2%).

При оценки уровня физического развития по индексу ОГК/рост мы определили также средний уровень развития, а по жизненному индексу у мальчиков и девочек наблюдается уменьшение к 6 годам и оказывается ниже среднего.

Для характеристики функционального состояния здоровья определяли по показателям: ЧСС, АД, и ЖЕЛ. По результатам исследования определили среднестатистические значения ЧСС и АД обследуемых, которые соответствовали возрастной норме дошкольников.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что дети 5–6 лет, которые занимаются дополнительно в спортивных секциях, имеют средний уровень показателей (32%), а у детей не занимающихся – ниже среднего (68%).

Как свидетельствуют литературные данные, что вопросы взаимодействия физической подготовленности и физического здоровья дошкольников остаются, как и раньше актуальными. Большинство ученых считают, что дети 5–6 лет ежедневно нуждаются двигательной активности в течение 3–4 часов. Или в получасовой нагрузки с ЧСС 150 уд. мин [1, с. 51].

Действующие программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений, направленные на увеличения уровня физической подготовки реализуются лишь на 30%. Это связано с тем, что большую часть времени уделяется на подвижные игры и меньше для развития других движений.

Мы разработали систему самостоятельных занятий физическими упражнениями для дошкольников дома, с помощью родителей.

Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, улучшение нравственного климата в семье.

Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультминутки в форме комплексов упражнений на гибкость, осанку и т.п.[3, с.55].

Экспериментальная система самостоятельных занятий сделана на основе педагогических условий и физических упражнений, которые способствуют увеличению физических качеств и созданию психологичной мотивации к занятиям физической культурой.

По этой программе дети экспериментальной группы (18 мальчиков и 10 девочек) занимались каждый день в течение месяца. Дети контрольной группы (18 мальчиков и 10 девочек) выполняли дома традиционный комплекс упражнений физкультминуток и утренней гимнастики.

Анализируя результаты исследования, необходимо отметить, что по всем показателям были достоверные изменения.

Наибольший прирост результата зафиксирован в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки», у мальчиков на 12,6%, у девочек 8,4%. Также изменения были и в упражнении «бег на месте за 15 сек.» у мальчиков на 5,8%, у девочек – 5,3%.

Выраженные темпы роста наблюдаются и в упражнении «приседание за 20 сек.», результат увеличился у мальчиков на 14,2% и у девочек на 11,8%.

*Выводы:*

1. Для сохранения и созидания здоровья дошкольников необходимо рационально выполнять все структуры управления двигательным режимом в дошкольном учреждении.

2. Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей должно быть на ранних этапах развития ребенка в целях сохранения его здоровья.

3. Необходимо увеличение мотивации и стимулирование детей и родителей к самостоятельным и систематичным выполнением упражнений с целью повышения и физического здоровья и функционального состояния организма.

С целью оказания помощи родителям в практическом освоении занятий физическими упражнениями и воспитания ребенка в условиях семьи, предлагаем разработать программу в виде методических пособий.

Характерной особенностью программы является формирование здорового образа жизни дошкольников, а также повышения показателей здоровья, физического и интеллектуального развития ребенка.

*Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №1. – С. 50–51.

2. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. – СПб.: Корона принт, 2001. – 272 с.

3. Ягодин В.В. Семейное физическое воспитание как народная традиция / В.В. Ягодин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 54–57.