МДОУ «Детский сад № 1 п. Октябрьский»

Подготовила инструктор по физическому воспитанию Долженкова В.Н.

Консультация для родителей  
«Роль физических упражнений в развитии детей»

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 воспитанию, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Также используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал ещё П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание физических процессов.

Также физические упражнения содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение 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 многоразовом повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

Физические упражнениями формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок.

Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. У детей формируются эстетические представления о красивом и физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют достижению эстетического эффекта во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоровляют кожу.

Нельзя обойти и музыкально-двигательные упражнения. Эти упражнения рассматриваются как одно из средств развития движений и как важнейшее средство воздействия на эмоциональную и нервно-психическую сферу ребенка. Музыку и движения объединяет ритм, темп .

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

Они являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М.Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлекторных движений).

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. «Все бесконечное разнообразие внешнего проявления мозговой деятельности, — писал И.М.Сеченов, — сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению».

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.

Рост и развитие ребёнка – сложный процесс. Скелет ребёнка развивается, а под воздействием большой неравномерной нагрузки он может легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребёнок правильно сидел, правильно двигался. Ведь при нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а физические упражнения прекрасно тренируют, благодаря чему улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

**В результате развития дыхательной мускулатуры объём лёгких увеличивается.**Но носовые и лёгочные проходы у детей сравнительно узки, что приводит к плохой вентиляции лёгких и некоторому застою воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. **Вот почему так важны игры, упражнения на свежем воздухе.**Родителям необходимо также следить за правильностью вдоха и выдоха при выполнении движений.

Различные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенно важно достич равномерного развития тех мышц спины, брюшного пресса и плеч, которые будут способствовать выработке правильной осанки. В этом также существенную роль сыграют физические упражнения.

**Одним из компонентов роста и развития является развитие движений.** У дошкольников ещё нет чёткости движений при ходьбе. Для их бега характерен не лёгкий и ритмичный, а мелкий семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросить, попасть в цель им ещё трудно, так как их движения недостаточно согласованы, слабо развит глазомер. Они быстро утомляются от однообразных движений и отвлекаются от занятий.

**Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребёнок должен освоить до школы.** Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, но и о физической подготовленности ребёнка.

Малыш овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определённую последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды движений и упражнений.

**Вот некоторые рекомендации:**

**- сочетать различные виды ходьбы с видами бега** (помогает ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении);

**- упражнения на равновесие:** освоение хотьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;

**- обучение прыжкам:** от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным – спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперёд;

**- игры и упражнения с мячом:** прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дольность;

**- упражнения в лазании:** от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям – влезанию на гимнастическую стенку, лесенку.

Организм ребёнка на разных этапах неодинаково восприимчив к физической нагрузке. Учёные выделяют у дошкольников несколькокритических этапов: 3-й, 5-й и 7-й годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка энергообеспечивающей и двигательной функции.

Также доказано, что дети от 4 до 5 лет развиваются наиболее интенсивно и гармонично. Знание критических периодов в развитии функциональных систем организма малыша, в том числе двигательной, позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания.

В приобщении ребёнка к регулярным занятиям физкультурой и спортом, очень велика роль родителей. Для начала, вы могли бы попробовать организовать, какие-нибудь занятия совместно с ребёнком, хороший вариант - [ритмическая гимнастика](http://dream-and-dance.com/). Такие занятия не только помогут зарядиться энергией и здоровьем вам обоим, но и, наверняка, станут одними из самых любимых семейных занятий, а, возможно, и традиций, которая будет доставлять много радости и удовольствия вам и вашему ребёнку.