**Физическое развитие детей дошкольного возраста.**

 В детском саду физическому воспитанию детей уделяется большое внимание. Назначение занятий по физической культуре заключается в следующем:

- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально организованные оптимальные для всех детей данного возраста и для каждого ребенка в отдельности физические нагрузки;

- удовлетворять природную потребность детей в движении;

- давать возможность каждому дошкольнику продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

- создавать необычные, интересные для детей ситуации, в которых движения, двигательные действия будут способствовать активизации мышления, поиску ребенком адекватных форм поведения.

Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых и физических качеств. Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства воспитателя, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями воспитанников, от четкой организации и проведения возможных игр.

Особенно выдающиеся условия для развития физических качеств, подвижных играх раскрывается подлинный характер ребенка. Именно здесь приобретаются коллективизм, упорство, настойчивость, смелость и честность, происходит становление духовных и физических качеств личности. Подвижные игры включены в действующую программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений

              В детском возрасте формируются жизненно важные базовые локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

 **Особенности возрастного развития в дошкольном возрасте.**

 В этот период жизни ребенка происходит интенсивное физическое развитие: активное увеличение роста и веса, увеличение общей мышечной силы, уменьшение жировой прослойки, становится выраженной крупная мускулатура. Продолжается окостенение скелета - поэтому в этом возрасте необходимо следить за осанкой детей и избегать чрезмерных физических нагрузок. Улучшаются кровообращение и дыхание: повышается кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких, следовательно, увеличивается работоспособность. Совершенствуется нервная система, увеличивается масса головного мозга, созревают все проводящие пути между центральной и периферической нервной системой.

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (гигиена, режим, закаливание, активные движения, подвижные игры) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонично развитого ребенка.

Физические качества- качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

 Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразного преобладающего вида деятельности в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

 В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и д.р., необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

 Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств детей.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

 Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосвязанных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

 Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

 Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические.

**Значение подвижных игр на детей дошкольного возраста.**

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Мы считаем, что подвижные игры имеет особое место в развитии дошкольников.  Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры - важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя - правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое их состояние, предупреждать утомление.

**Литература:**

1. Фомина А.И. физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подгот к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил.

2. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. №2010 "Воспитание в дошкол. учреждениях". – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с., ил.

3. Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (Из опыта работы) / Сост. Л.И. Баканенкова, Л.В. Русскова. – М.: Просвещение, 1982. – 159 с.