

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовил: Михайленко О.Н. инструктор по физической культуре

Как известно, к средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается усвоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, качественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребёнка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает её заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз и создаёт наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы

с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения её кровеносных сосудов, механическое воздействие на тело человека. Воздух лесов, садов, парков содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребёнка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача.

С возрастом ребёнка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств, при правильном их соотношении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хухлаёва Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – 3 –е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1994. – 208 с., ил.
2. Прокопенко В.И. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школах/ В.И. Прокопенко, Л.Н. Волошина, Ю.И. Громыко. – Из опыта работы: Учеб.- метод. пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2002, 334 с.