**Важна ли физкультура в дошкольном возрасте?**

- Зачем ребёнку нужно учиться правильно прыгать, лазить, играть в мяч…?

## В дошкольном возрасте, любая деятельность с целью воспитания детей будет решать в первую очередь задачи общего физического воспитания и развития.

## В современной дошкольной педагогике **физическое воспитание** определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Обобщая основные современные формулировки, **цель физического воспитания дошкольников**определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используется комплекс средств.

Основным специфическим средством физического воспитания являются **физические упражнения**.

**Физические упражнения** используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Они обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Для осуществления физического воспитания дошкольников рекомендуется применять  следующие  **виды физических упражнений**:

* гимнастику, включающую строевые и обще-развивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), танцевальные и выразительные движения;
* подвижные игры - сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.);
* спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи и др.);
* простейший туризм – длительные пешие прогулки.

Итак, основу комплекса средств физического воспитания дошкольников составляют упражнения так называемой **основной гимнастики**. **Основная гимнастика**, в свою очередь, включает обще-развивающие упражнения и упражнения в **основных видах движений (далее ОВД)**.

Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плаванья.

**Они важны не только для умения двигаться. Формирование этих основных движений в соответствующее время (в нужном возрасте) способствует образованию правильных нейронных связей в коре больших полушарий головного мозга.** Американский педагог-исследователь Глен Доман в своей книге «Как воспитать ребенка физически совершенным» (2000) даже выводит специальное определение – физический двигательный интеллект.

## ****ХОДЬБА****

Ходьба — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ногой. Последовательность этих движений таков: перенос вперед одной ноги, в то время как другая опирается на почву; опора о почву обеими ногами; перенос вперед другой ноги; опора о почву обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности. При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

Амплитуда движения рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы.

Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека:
 - Ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 - Ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.
 - Ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает у детей глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в коллективе.
 - При выполнении ходьбы в различных темпах у детей развивается быстрота двигательных реакций. Обычная ходьба не связана с большой физиологической нагрузкой на организм и используется для успокоения организма.

Необходимо учить детей следующему:
 - Голову и корпус держать прямо, но не напряженно, плечи слегка отвести назад, живот подобрать, рот закрыть, дышать через нос. Идти ровным шагом, поднимая ноги от земли не слишком высоко, но и не шаркая ими, с перекатом с пятки на носок.
 - Согласовывать движения ног и рук: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, а левая нога — одновременно с правой рукой.
 - Ходить по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление.

## ****БЕГ****

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

Правильному бегу детей надо учить. Следует обращать внимание детей на такие основные моменты:
1. Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед.
2. Согласовывать движения рук и ног — правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой.
3. Бежать легко, с отрывом от почвы.
4. Сохранять направление бега.
5. Стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

## ****ПРЫЖКИ****

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. **Прыжки помогают воспитанию волевых качеств:** **смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.**

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты (рис. 1), прыжки в длину с места (рис. 2) и с разбега (рис. 3), прыжки в высоту с места и с прямого разбега (рис. 4).

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:
1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу).
2. Прыжок толчком одной (с разбега) - требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги - симметричной.

С самого начала необходимо добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно - развитию соответствующих отделов ЦНС.

## ****МЕТАНИЕ, БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ****

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным - мячом.

Разделение такое же как и в прыжках:
1. Малый мяч одной рукой - требует перекрестной координации.
2. Большой мяч (ну - относительно конечно) двумя руками - требует симметричной координации.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов. В связи с этим в дошкольных учреждениях большое место занимают подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, скатывание, бросание, «школа мяча».

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Существует понятие "школа мяча", раскрытое еще П.Ф.Лесгафтом (1952), и содержащее систему упражнений в подбрасывании, ловле, отбивании мяча, как малого, так и большого. Для детей дошкольного возраста из «школы мяча» можно выделить следующие виды упражнений:
**1. Упражнения для тактильной чувствительности**: мяч катать в ладонях, на предплечьях, крутить пальцами, крутить пальцами на полу, катать стопой, толкать головой в положении на четвереньках и т.д.
**2. Подбрасывание и ловля.** Как правило, дети, подбросив мяч убирают руки в стороны, поэтому поймать мяч им нелегко. Основное внимание - руки остаются на месте, собраны в корзиночку, мяч как бы сам падает в руки. Малый мяч постепенно бросать одной - ловим двумя, потом бросаем и ловим одной.

**На что нужно обратить внимание:**

**Первый момент** - дети подбрасывают мяч и смотрят не на него, а на взрослого, ожидая реакции. Одобрить, и обратить внимание на необходимость следить за мячом - в противном случае поймать невозможно.

**Второй момент** - дети поначалу бросают невысоко. Нужно научиться бросать мяч повыше.

После этого переходим к броску с хлопком, двумя, тремя и т.д. Условие – обязательно поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Следующие упражнения в ударах мяч в пол и ловле его после отскока. Далее бросать мяч в стену и ловить от стены (не давать упасть на пол).

Выполнять бросок двумя руками в цель - лучше в вертикальную, а не в высокую взрослую баскетбольную корзину. Для детей определен стандарт - высота баскетбольного кольца 1,8 м, но при необходимости можно опустить ниже – на 1,6 метра. Это вполне нормальная высота. Если такого кольца нет - лучше бросать в вертикальную цель. Бросок должен производиться не из-под кольца, а с расстояния 2-4 м.

Дальше разнообразные ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий.

**Третий момент** - отдельно нужно отметить метание малого мяча в цель и на дальность. В силу особенностей детского мышления понятие "на дальность" нужно заменить - добросить до дерева (столба, куста, забора, через реку, футбольное поле и т.д.).

**Метание в цель, как и стрельба, учит сосредоточению, концентрации, высокой координации, умению воспроизвести такие же действия много раз (как однообразие прицеливания).** Дети, как правило, бросают в цель поворачиваясь бросающей стороной вперед. Нужно специально формировать исходное положение - правая рука с мячом сзади, левая нога и рука впереди. Нужно сразу учить правильно прицеливаться и бросать точно.

## ****ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ****

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

**При лазанье обязательна страховка взрослого!!!**