

Физическое развитие детей  
дошкольного возраста как один из  
компонентов психологической  
готовности к школе

Мулеева Алия Наильевна,  
методист

ГБДОУ детский сад №65  
Выборгского района Санкт-  
Петербурга

# Аннотация

- Каждую минуту в мире рождается примерно 257 детей.
- Каждый день в России в среднем рождается примерно 4950 детей. Из них 2423 девочки и 2527 мальчики.
- Около 50% детей рожденных в России, имеют психологические отклонения.
- 25% новорожденных в России полностью здоровы.
- Лишь каждый пятый первоклассник страны (22%), является здоровым.

Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье.

Но в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план.

И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка.

Родители и педагоги, безусловно, заинтересованы в школьных успехах ребенка. Эти успехи во многом зависят от готовности организма к систематическому обучению, готовности психических процессов и готовности личности.

Готовность организма определяется морфологическим и функциональным развитием. Если ребенок физически ослаблен, ему трудно будет сохранять осанку, сидя за партой, трудно работать на уроке из-за быстрой утомляемости.

Для овладения письмом важно развитие мелких групп мышц. Кроме того, у ребенка должны быть развиты и крупные группы мышц, основные двигательные навыки в беге, прыжках, лазании, метании и др. Это поможет ему управлять своим телом, участвуя в играх, соревнованиях, взаимодействиях с товарищами.



Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту физических упражнений

Двигаясь динамично, ребенок развивает

Волю в преодолении трудностей

упорство

Познает окружающий мир

Учится самостоятельности

Жизнь в мегаполисах дает свои плюсы, но для еще несформированного детского организма это неблагоприятная среда. Недостаток свежего воздуха, экологические проблемы, и низкая физическая активность - факторы риска развития разных заболеваний.

Необходимо уделять большое внимание физическим занятиям, они помогают снять нервное напряжение, а также помогают детской психике работать уравновешенно и гармонично.

В период развития детей раннего и дошкольного возраста формируется их

здоровье

выносливость

работоспособность

Этот возраст благоприятен для

закаливания

овладения необходимыми двигательными навыками



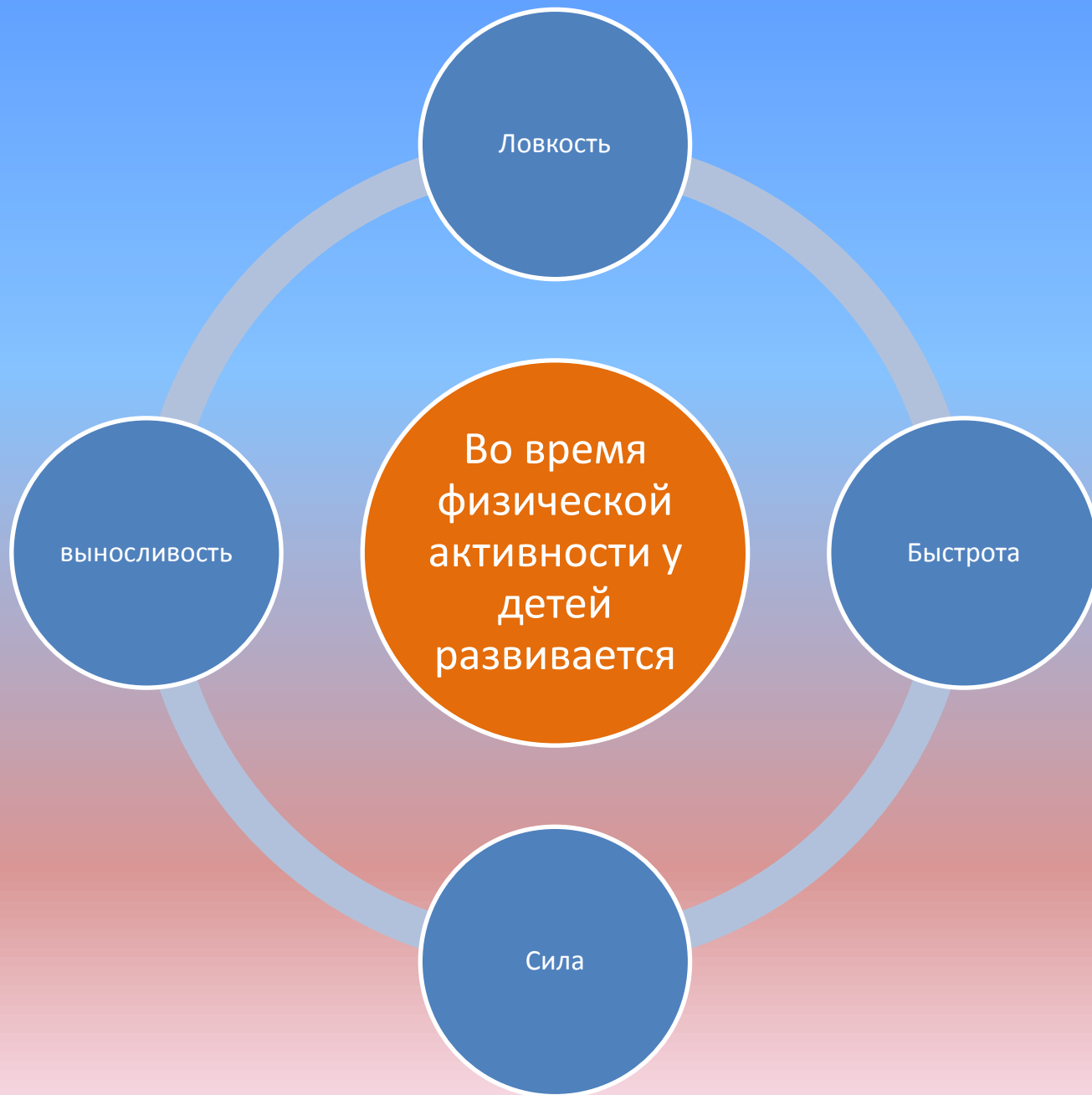
Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, костного скелета, суставов, связок и мышц.



Здоровье детей напрямую зависит от его состояния.

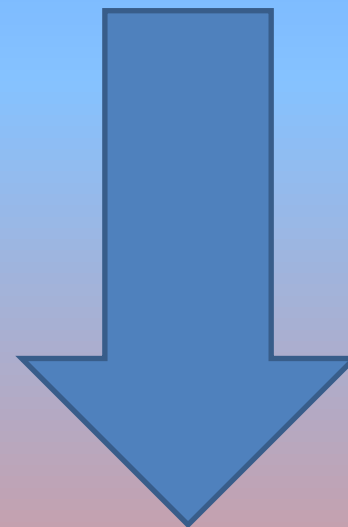
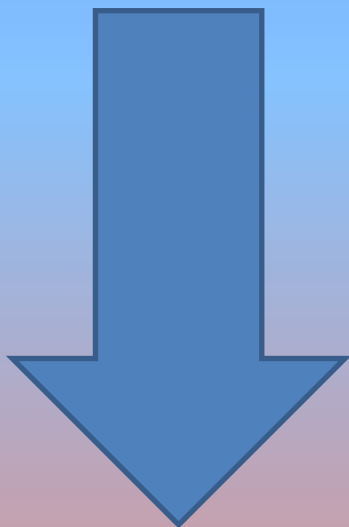


У детей не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна.





# Формы физической активности



# В детском саду:

- Гимнастика: утренняя, для глаз, пальчиковая, после сна, дыхательная и т.д.
- Физкультминутки;
- Физкультурные занятия с использованием инвентаря;
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры;
- Спортивные праздники;
- Упражнения на развитие мелкой моторики.

## В семье:

- Прогулки на свежем воздухе(солнечные и воздушные ванны);
- Активный отдых на свежем воздухе;
- Экскурсии и турпоходы;
- Утренние или вечерние пробежки;
- Катание на велосипеде летом и на коньках зимой;
- Лыжные прогулки;

Физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка поможет не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, и интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.»***

***Ж.Ж.Руссо***