

## **«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»**

Основными и первоочередными задачами в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются охрана жизни, улучшение физического развития, улучшение здоровья, функциональное совершенствование, повышение работоспособности организма, закаливание.

Такой подход связан с тем, что у детей дошкольного возраста еще до конца не развиты защитные свойства организма и они в большей степени подвержены неблагоприятным условиям окружающей среды. Учитывая все эти моменты в построении физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выделять несколько систем: костная, связки, суставы.

Костная система выполняет защитную функцию спинного мозга, головного мозга и внутренних органов. Однако упор в развитии физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо делать не только на костную систему.

Необходимо уделить также внимание своевременного и правильного развития суставов, костей и связок. Это обеспечит приближенное к идеальному положению туловища в пространстве, а также правильное и бесперебойное функционирование внутренних органов. Заболевания внутренних органов могут быть вызваны искривлениями позвоночника, сутулостью, плоскостопием.

Костная система детей дошкольного возраста еще до конца не сформирована и имеет довольно большой процент хрящевой ткани. Хрящевая ткань в данном случае является уязвимым местом. Физическое воспитание детей дошкольного возраста призвано правильно и своевременно укрепить хрящевую ткань, сформировать изгибы позвоночника, правильно развить своды стопы и укрепить сухожилия.

Мышечная система призвана придавать определенным частям тела различные положения и своевременно менять их в пространстве. Также эта система выполняет и защитную функцию, защищая от внешнего воздействия. Данная система является также весьма уязвимой у дошкольников. Мышцы занимают лишь пятую часть в массе всего тела.

Из всех систем организма раньше всего функционировать начинает сердечно-сосудистая. Наибольшей зрелости эта система достигает к моменту рождения ребенка. Детские сосуды несколько шире, чем у взрослых и давление крови в них слабее. В связи с этим сердечные сокращения легко нарушаются. Происходит так называемая усталость сердца в связи с изменением ритма работы организма. Пульс у маленьких детей очень частый — 140—160 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 7 годам доходит до 95—85 ударов в минуту.

Исходя из этих особенностей, в физическом воспитании детей дошкольного возраста особое внимание следует уделить укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов.

В дыхательной системе детей также есть слабые места. Верхние дыхательные пути у детей относительно узкие и при неблагоприятных условиях может набухнуть, что приведет к ухудшению дыхания.

Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Вследствие слабости мышечной оболочки двигательная деятельность кишечника мала и легко расстраивается. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы. Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения), т. е. закаливания.