Цель этих игр – совершенствование у детей восприятия цвета, снятие эмоционального напряжения и агрессии, получение удовольствия от выполненных упражнений, развитие произвольного внимания, закрепление основных видов движений, геометрических фигур, знаний о временах года, развитие силы, быстроты, ловкости и чувство товарищества.

В заключении хочу сказать, что, используя представленные игры, мне удается корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Библиографический список

1. Ефименко Н.Н. Значение цвета в дошкольной педагогике // Современный детский сад. - 2008 - №2.- С.69-79.
2. Ефименко Н.Н. Значение цвета в дошкольной педагогике // Современный детский сад. - 2008 - №3.- С.64-72.
3. Стародубцева И.В. Цвет в физическом воспитании дошкольников: перспективы, возможности, решения //Начальная школа плюс До и После № 3, 2010 – С. 74 - 78
4. Мартынова В.А. Физическое воспитание тубинфицированных детей дошкольного возраста: автореф. дис.канд. пед наук /В.А.Мартынова. Набережные Челны, 2010.-282с.

Бузулуцкая Е.С.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Физические качества у детей дошкольного возраста в полной мере зависит от педагога, который через собственную мотивацию, содержание учебного материала, методы, приемы обучения создает условия для занятий физическими упражнениями и формирует потребность в них. Именно физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка.

Ключевые слова: физические упражнения, дошкольный возраст, физические качества, физическое воспитание.

Buzulutskaya E. S.
Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. Physical qualities in children of preschool age fully depends on the teacher, who through his own motivation, the content of teaching material, methods, teaching techniques creates the conditions for physical exercise and creates the need. Physical education is the basis for the comprehensive development of the child.

Keywords: exercise, preschool age, physical quality, physical education.

В системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

Дошкольный возраст является важным периодом развития личности человека. Именно этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств, коммуникативных навыков, познавательной активности.

Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование двигательных навыков и умений, развитие их физических качеств [4, с.13]. Формирование двигательных навыков и умений тесно связано с развитием физических качеств ребенка, так как качество является необходимым условием быстрого и качественного совершенствования двигательного умения. Чтобы ползать, ходить бегать, прыгать, метать нужно, обладать соответствующими физическими качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости.

Полноценное физическое развитие, дошкольника - это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Отбор содержания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например воспитание настойчивости, смелости, выдержки.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Физические качества - это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Значение физических качеств в воспитании детей дошкольного возраста. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В процессе физического воспитания осуществляется умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного

возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения [2, с. 113].

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обусловливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.

Библиографический список

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. М.: Просвещение, 2003. - 245 с.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. - 320 с.
3. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. М.: Просвещение, 1989. - 222с.
4. Никишина И.В. Диагностическая и методическая работа в дошкольных образовательных учреждениях. Волгоград: Учитель, 2007. - 156 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 2003. - 143 с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496с.

Валеев Н.Д, Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассмотрены процессы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека. Актуализировано значение регулярных физических нагрузок. Выявлена необходимость систематических занятий не только на учебных занятиях по физической культуре в вузе, но и в самостоятельной подготовке с условием учета физиче-