

Ухудшение состояния здоровья детей в современной России – один из важнейших факторов, который необходимо учитывать преподавателю физической культуры. Обладая данными о заболеваемости в отношении той возрастной группы, с которой он работает, преподаватель должен таким образом построить учебный процесс, чтобы, с одной стороны, снизить влияние неблагоприятных факторов, способствующих росту заболеваемости у детей (неблагоприятная экологическая обстановка, нервные перегрузки, недостаточные возможности для ведения здорового образа жизни и т.д.), а с другой стороны – сформировать у обучаемых ответственное отношение к собственному здоровью.

#### *Библиографический список*

1. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы. Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761. «Собрание законодательства РФ», 04.06.2012, № 23, ст. 2994.

2. Постановление Администрации г. Екатеринбурга от 30.09.2013 г. № 3353 «Об утверждении стратегического проекта «Здоровье маленьких горожан». «Вечерний Екатеринбург», № 193, 04.10.2013.

3. Постановление Правительства Свердловской области от 22.08.2012 г. № 898-ПП «О докладе «О состоянии здоровья населения Свердловской области в 2011 году».

4. Постановление Правительства Свердловской области от 06.12.2012 г. № 1391-ПП «Об утверждении ежегодного государственного доклада «О положении семьи и детей в Свердловской области" по итогам 2011 года». «Собрание законодательства Свердловской области», 28.02.2013 г., № 12-4 (2012), ст. 2252.

**Веденина О.А., Жарненко А.И.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ДОШКОЛЬНИКОВ**

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни. Именно она отвечает за нормальное развитие и поддержку нашего физического состояния. В дошкольном возрасте физические упражнения имеют еще большую силу: идет активный рост и развитие организма, закладываются основополагающие физические качества и, если их не совершенствовать в этом возрасте, то дальнейшее их развитие может проходить с трудом для ребенка. Только гармоничное развитие тела и психики ребенка может обеспечить наиболее здоровое последующее их совершенствование и жизнь.

В состав физической культуры входят не только физические упражнения, но и гигиенические факторы и естественные силы природы: именно они дополнительно помогают укреплять силы организма.

Физическая культура в дошкольном возрасте помогает развить у ребенка кроме физических качеств еще и такие, как внимание, мышление, восприятие и различные виды умственной деятельности (сравнивать, анализировать и т.д.), способность придерживаться каких-либо правил.

Занятия физической культурой помогают ребенку познавать свое тело, повышают умственную работоспособность. В раннем возрасте заметно, что чем больше ребенок двигается, тем быстрее развивается его речь.

Весь дошкольный период у ребенка идет активный рост костей, формирование опорно-двигательного аппарата, позвоночника, свода стопы, развитие мышечной и сердечно-сосудистой систем и т.д. Неправильное физическое развитие ребенка мо-

жет повести за собой различные заболевания этих систем. Наиболее эффективными в дошкольном возрасте являются занятия физической культурой в игровой форме, при этом недопустимы упражнения с силовым перенапряжением и сильным утомлением. Таким образом необходимо привить ребенку интерес и любовь к выполнению физических упражнений, мысль о том, что бы он не делал – он все сможет, придать ему уверенности в собственных силах и способностях.

В 2 года ребенку необходимо развитие и совершенствование движений кистей и пальцев рук, ходьбы, перемещение в более трудных условиях (с препятствиями), разнообразных прыжков (с небольшой высоты, с места, подскоки на двух ногах), игр с мячом, на воде, на воздухе и в помещении, возможно - танцы. Зарядка рекомендуется 3 раза в неделю от 15-20 минут в начале периода до 20-25 минут в конце.

В 3 года необходимо больше внимания уделять отдельным упражнениям. Рекомендуется намеренно начать развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость и быстроту ребенка посредством, например, бега, прыжков, метания, игр с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, плавания, катания на лыжах и коньках. Занятия можно проводить 3-4 раза в неделю продолжительностью до 35 минут.

В 4 года лучше всего развивать гибкость, ловкость, быстроту (реакции), силу и способность точно повторять заданные действия. Этот период - начало развития сложных координационных способностей. Рекомендуются силовые упражнения, направленные на укрепление мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, предплечья и голени. Утренняя зарядка длится 10-12 минут, занятия – до 40.

В 5 лет идет, преимущественно, подготовка к школе. Возможно специализированное развитие, совершенствование силовых способностей, выносливости, моторики. Продолжительность утренней зарядки может быть увеличена до 20 минут.

В 6 лет общее развитие ребенка продолжается так же, как и в 5-летнем возрасте.

В итоге, ребенок идет в школу с каким-либо багажом знаний. Во-первых, знания о самих упражнениях и физических упражнениях могут помочь ребенку в более простом привыкании к школьной жизни. Правильная осанка и в общем более здоровый организм помогают в усвоении новых знаний. Чем больше ребенок знает и умеет выполнять упражнений (особенно с движениями кистей рук – активируют кору больших полушарий) – тем быстрее идет общее развитие и развитие коры головного мозга, лучше развивается мышление. Занятия физической культурой формируют организованность, дисциплинируют, формируют волю и чувство коллективизма, развивают психические процессы. Повышается сопротивляемость организма различным вирусам и инфекциям.

#### *Библиографический список*

1. Мельчакова В.В.: Развитие умственных способностей дошкольника в процессе физического воспитания (Статья) // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/razvitie-umstvennykh-sposobnostei-doshkolnika-v-protssesse-fizicheskogo-vospit> (дата обращения: 12.09.2013 г.).

2. Степаненкова Э.Я.: Теория и методика физического воспитания и развития ребенка // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://fizruk.net/bibl/book\\_uchebnik/102-stepanenkova-eya-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitiya-rebenka.html](http://fizruk.net/bibl/book_uchebnik/102-stepanenkova-eya-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitiya-rebenka.html) (дата обращения: 02.10.2013 г.).

3. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf) (дата обращения: 12.10.2013 г.).