Физическая культура в жизни ребенка

«Физическое образование ребёнка есть база

для всего остального. Без правильного применения

гигиены в развитии ребёнка, без правильно

поставленной физкультуры и спорта мы никогда

не получим здорового поколения»

(А. В. Луначарский).

Роль физического воспитания в развитии ребенка неоспоримо. Сотрудники детского сада при воспитании ребенка руководствуются специальной теорией. Это теория – физическая культура ребенка. Рассмотрим, какую роль в развитии малыша играет физическое воспитание.https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/01/31/k_5a71a1902f235/453843_1.png

**Необходимость физического воспитания для ребенка**

Физическое воспитание малыша просто необходимо и его надо развивать. Исследования показали, что здоровыми признано около 15% детей до семи лет. Для гармонического развития ребенка необходимо физическое разностороннее воспитание. В «детсадовском» возрасте организм ребенка бурно развивается. В это время активно развивается костно-мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы, а также совершенствуется система дыхания. В данном периоде закладывается основа физического развития и основа здоровья. Во многом от физического воспитания ребенка зависит успех в той или иной деятельности. Физическое воспитание – это одна из главных сторон в развитии личности.

**Роль, которую играет данное воспитание для ребенка**

Роль физического воспитания в детском возрасте – это укрепление здоровья малыша с помощью совершенствования всех систем организма: сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды путем закаливания. Это такие факторы, как солнечное излучение, низкая и высокая температура воды или воздуха, большая влажность и т. д.

Физическое воспитание наряду с гигиеническими факторами (полноценным питанием, режимом дня) играет большую роль в укреплении моторного и психического развития. В младшем возрасте происходит сильная перестройка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При этом масса сердца увеличивается, а также увеличивается его адаптационные возможности и работоспособность к физической нагрузке. Занятия физкультурой положительно влияют на дыхательную систему ребенка. Легочная вентиляция и глубина дыхания возрастает и усиливается насыщение кислородом организма.

Можно сказать, что физическое воспитание является большим педагогическим процессом, который направлен на достижение максимальных аспектов развития у малыша. Роль воспитания физического заключается в следующем.

Выполняя и придумывая различные новые композиции и физические упражнения, малыш учится выражать свои эмоции мысли и чувства. Это помогает развивать его творческие возможности. Во время выполнения различных сложных физических задач происходит процесс преодоления трудностей, у ребенка формируются волевые качества. Развиваются: уверенность в себе и в собственных силах, чувства гордости и самоуважения, когда выполняются с успехом сложные упражнения. Ребенок в этот период учится преодолевать страх и робость. При выполнении легких физических комбинаций, у малыша снижается мышечное и эмоциональное напряжение, а это является профилактикой тревожности.

Но и это еще не вся роль физического воспитания чада. Выполняя физические упражнения с точностью, с определенной скоростью и последовательностью, развиваются у ребенка мышление, устойчивость, концентрация и реакция переключения внимания. Различные физические упражнения, где используются предметы (ленты, мячи, скакалки и т. д.) помогают развивать зрительно-моторную координацию. Выполняя групповые физические упражнения, развивается способность ориентироваться в пространстве, а это имеет существенное значение в любой деятельности человека. Помимо всего этого, систематические занятия упражнениями помогают сформировать навыки здорового образа жизни. Поэтому в развитии ребенка физическое воспитание играет важную роль.

  

