**МАУДО «Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»**

Учебно-методический материал по теме:

***«ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»***

**Автор:** тренер-преподаватель по футболу

Макарова Кристина Андреевна

г. Оренбург, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc180576695)

[Глава 1. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста 5](#_Toc180576696)

[Глава 2. Формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи для решения задач физического воспитания детей 8](#_Toc180576697)

# **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время Россия постоянно находится в стадии модернизации в сфере образования, в первую очередь, что касается проблемы развития подрастающего поколения, которое интегрируется в современном социуме.

В утвержденном федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 – далее ФГОС ДО), сказано, что программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта.

На состояние здоровья детей оказывают влияние негативные факторы: экология; сокращение уровня жизни; сокращение социальных гарантий на доступность бесплатных дополнительных программ, направленных на физическое развитие; повышение числа неполных семей.

Современные дети дошкольного возраста – это будущее нашей страны. В данном случае вопрос о воспитании здоровых детей стоит очень остро.

Дошкольный возраст – это один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

При этом не стоит не забывать о том, что атмосфера родственных, эмоциональных связей является одним из важных условий влияния на личность ребенка. Только родительская любовь дает гарантию детям на психологическую защиту и эмоциональный уют, предоставляет жизненную 4 опору, а благодаря любви и безграничному взаимодоверию ребенка делают его способным к их влиянию. Педагогические и социологические изучения (Е. П. Арнаутова, О. Л. Демидова, А. И. Захаров, Ю. П. Зверева, А. Н. Литвинене, В. Я. Титаренко) пришли к мнению, что семье необходима поддержка специалистов на всех стадиях развития ребенка дошкольного возраста. Семья и детский сад имеют свои особенные функции, которые не могут сменить друг друга, и поэтому должны взаимодействовать для развития ребенка – дошкольника.

Актуальность проблемы:

Проблема от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования основных физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни.

В ряде исследований экспериментально доказано, что формирование двигательных навыков стимулирует нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышает жизнеспособность развивающегося организма, а также способствует формированию приспособляемости функциональных систем организма к постоянным изменениям в условиях внешнего мира. Развитие, которое обретается в движении, относится не только к двигательному аппарату, но и способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Учебно-познавательная деятельность, гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без оптимального и своевременного формирования двигательных навыков и умений в физическом воспитании.

На основании многих проведенных исследований педагогов, можно сказать точно, что по разработанным «Примерным основным общеобразовательным программам дошкольного образования», недостаточно уделено направлению формированию основных двигательных качеств, а особенно с привлечением семьи, поэтому считаем эту проблему актуальной.

# **Глава 1. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста**

Развитие и воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей.

Двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активностью. Под развитием двигательных качеств понимается то, что происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает возможность появления у детей ошибок в технике движений. Координационные способности вырабатываются при развитии двигательных возможностей детей. Поэтому важно с первых лет развития использовать весь мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы тренировать двигательные качества, которые заложены уже природой.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования ребенка, а также овладение широким кругом движения. Правильно развитые двигательные способности играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при постоянно изменяющихся условиях среды, побуждают и способствуют к проявлению активности, самостоятельности, уверенности и самообладанию.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств. Вроде бы на первый взгляд простые, но в тоже время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать.

Также надо не забывать о развитие умения действовать экономно, проявляя уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости только в конкретной ситуации – это повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Через возможность играть в ребенке надо развивать и тренировать двигательные качества.

При этом нужно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности и проявлять их в движениях, которые наиболее соответствуют возможностям ребенка. Надо создать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои способности не останавливаться на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны выполняться в строгой последовательности, включаться в разные формы двигательной деятельности, в том числе и в самостоятельную двигательную деятельность ребенка во время прогулки.

Физические качества присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие больше увеличивает разницу, между нами. В двигательные качества входят:

− быстрота;

− сила;

− выносливость;

− гибкость;

− ловкость.

Быстрота — это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Ловкость — это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

# Глава 2. Формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи для решения задач физического воспитания детей

В настоящее время забота о здоровье стало занимать во всем мире приоритетные позиции. Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, здоровые и активные. Именно здоровье, заложенное в раннем и дошкольном возрасте, является фундаментом, которое является значимым в последующие годы.

В современном обществе появилась новая философия взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения – это то, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Поэтому семейное воспитание требует новых линий отношений, устанавливаемых между семьей и детским садом.

Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество», «взаимодействие». В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте».

Семья для ребенка сейчас — это первая, а иногда и единственная среда, которая формирует его образ жизни. Признание приоритета семейного воспитания требует иных линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Сотрудничество — это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения. Результатом взаимодействия являются определенные взаимоотношения, которые, являясь внутренней личностной основой взаимодействия, зависят от отношений людей, от положения взаимодействующих.

Если взаимодействие осуществляется в условиях открытости обеих сторон, когда не ущемляется ничья свобода, оно служит проявлению истинных отношений. Когда же взаимодействие протекает в условиях подавления одного человека другим, оно способно маскировать истинные отношения.

Главным в контексте «семья – дошкольное учреждение» — это взаимодействие педагога и родителей по воспитанию ребенка. Неоценимая помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в процессе развития. Перейти к новым формам отношений родителей и педагогов невозможно в рамках закрытого детского сада: он должен стать открытой системой.

Сделать дошкольное образовательное учреждение «открытым внутрь» – это значит сделать педагогический процесс более свободным, гибким, дифференцированным, сделать отношения между детьми, педагогами, родителями более гуманными.

Создать такие условия, в которых у участников воспитательного процесса (дети, педагоги, родители) возникла потребность открыть самого себя в какой-то деятельности, мероприятии, рассказать о своих положительных и отрицательных моментах. Общаясь с родителями, педагог высказывает сомнения, делится переживаниями, просит помощи, при этом подчеркивает уважение к опыту собеседника, но не позволяет себе опуститься до панибратства, фамильярности, благодаря педагогическому такту. От участия родителей в работе дошкольного образовательного учреждения выигрывают все субъекты педагогического процесса и прежде всего – дети. При участии родителей в воспитательной и образовательной деятельности у них появляется чувство гордости за семью. Педагоги при этом имеют возможность лучше узнать семью, увидеть сильные и слабые стороны воспитания, определить характер и меру своей помощи.

Таким образом, можно говорить о реальном дополнении семейного и общественного воспитания. «Открытость детского сада наружу» означает, что дошкольное образовательное учреждение открыто для сотрудничества с расположенными на его территории социальными институтами: общеобразовательное учреждение, дом культуры, библиотека и др..

Содержание работы дошкольного образовательного учреждения в микросоциуме может быть весьма разнообразным, во многом это зависит, кто участвует в его сотрудничестве. Но несомненной ценностью является упрочение связей с семьей, расширение социального опыта детей, активность и творчество сотрудников образовательного учреждения. Все это работает на авторитет дошкольного образовательного учреждения, общественного воспитания в целом. Физическое воспитание детей дошкольного возраста основывается на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и в первую очередь направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

Цель физического воспитания: формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности. Таким образом, новая философия взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в современных условиях очень изменилась по сравнению с предыдущей, по которой существовала политика превращения семейного в общественное.

Просвещение родителей, повышение их педагогической грамотности в вопросах развития двигательных способностей детей дошкольного возраста может осуществляться в разнообразных формах.

Дошкольные образовательные учреждения работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями – как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные. Очень хорошо применяются:

− информация в родительских уголках, папки передвижки, книжные выставки;

− различные консультации, устные журналы; − семинары-практикумы, деловые игры;

− «дни открытых дверей» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий;

− совместные спортивные праздники;

− анкетирование и тестирование родителей.