Фізичне виховання дітей дошкільного віку

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі - здоровий дух», - стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», - гласить українське прислів'я.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку - систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників:

* зміцнення здоров'я;
* забезпечення гармонійного розвитку організму;
* розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
* підвищення фізичної та розумової працездатності;
* загартування організму;
* прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
* виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток - процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

* антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
* розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
* рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
* рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).