РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ - ЗАЛОГ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Воспитание у детей потребности ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, развивающие и совершенствующие физические качества, закладывает прочные основы хорошего здоровья, полноценного гармоничного развития.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих как перед педагогами, так и перед родителями, является не только сохранение здоровья детей, но и их физическое развитие. Именно в детском возрасте у детей формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Все мы знаем, что болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, плохая память. Общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания детей является разностороннее развитие двигательных способностей, и в частности основных физических качеств и координации движений. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость, выносливость. Также большое значение на протяжении всей жизни человека имеет способность координировать свои действия при выполнении движений.

Развитие физических качеств и координационных способностей детей — одна из актуальных и сложных проблем, которая должна решаться сегодня в физическом воспитании. Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего психического развития ребенка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, действенному, и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Поэтому так важно, чтобы ребенок мог непроизвольно координировать свои движения. Дети, у которых хорошо развиты физические качества и координационные способности, быстрее усваивают двигательные действия, выполняют их более качественно и точно, их движения более выразительны и координированы, они способны противостоять утомлению. Детский возраст характеризуется активным, неравномерным развитием физических качеств и координационных способно­стей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответ­ствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются физические качества и двигательные коор­динационные навыки в возрасте 4—7 лег. Поэтому работу по их формированию следует проводить именно в этот период.

Важным фактором, оказывающим влияние на полноценное развитие ребенка, укрепление его здоровья является физи­ческая культура. Движения оказывают всесторонне влияние на организм. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же вре­мя оказывает на них тренирующее влияние.

Под воздействием движений улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость организма к за­болеваниям; вызывают мобилизацию защитных сил организма; повышают деятельность лейкоцитов;

Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в ЦНС, в эндокринной системе, которые могут привести к эмоцио­нальной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме; ведет к уменьшению функциональных воз­можностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют:

* *развитию:*
* умственных способностей: памяти, мышления, воображения, восприятия, пространственных и временных представлений;
* речи;
* координационных способностей.
* формированию:
* нравственно-волевых качеств;
* целеустремленности;
* настойчивости;
* выдержки;
* смелости;
* уверенности;
* решительности;
* желания преодолевать препятствия.
* обогащению:
* двигательного опыта детей;
* эмоционального состояния.

Чередование движений с участием различных групп мышц сти­мулируют развитие двигательных качеств и координационных способностей, так необходимых детям, а большое разнообразие движений и их вариантность создает условия для их закрепления и совершенствования.

Физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость, функция равновесия.

Мы знаем, что физические качества проявляются через опре­деленные двигательные умения и навыки, которые в свою оче­редь реально существуют при наличии определенных физиче­ских качеств. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. Освоение двигательных навыков тесно связано с выработкой физических (двигательных) качеств, определяющих всесторон­нюю физическую подготовленность ребенка, умения в управ­лении двигательными действиями. Уровень развития основных двигательных качеств позволяет успешно овладеть двигательны­ми умениями (ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и ползанием) и спортивными упражнениями (плаванием, катани­ем на велосипеде, ходьбой на лыжах и др.); способствует эффек­тивному развитию у детей координационных способностей.

Для развития у детей основных физических качеств и коор­динационных способностей дома, можно выполнять несложные упражнения и движения как на домашнем стадионе, так и на игровой площадке.

ПОМНИТЕ!

Что именно от Вас зависит, каким вырастет Ваш ребёнок!