

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ



В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.



Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.



К сожалению, некоторые родители полагают, что физические упражнения и подвижные игры — ненужные детские забавы. Поэтому они не уделяют необходимого внимания развитию у ребенка таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, считая, что со временем, когда он

подрастет, все это появится само собой. Они не понимают, что все жизненно важные движения успешно развиваются только тогда, когда ребенку созданы соответствующие условия для занятий физическими упражнениями.

