МКДОУ Воскресенский детский сад №2 «Семицветик»

**Информационная статья для педагогов**

**Преемственность дошкольного и начального общего образования по физическому воспитанию.**

Инструктор по физической культуре

 Тебелева Н.Н.

2021год.

Аннотация

Переход ребёнка дошкольника в школьную образовательную среду-это переход его в иное культурное пространство, в другую возрастную категорию и социальную ситуацию развития. Обеспечение успешности этого перехода - проблема единения усилий работников детского сада и начальной школы.

Проблема преемственности между дошкольным и начальным образованием актуальна во все времена. Как решить проблему преемственности? Этот вопрос сегодня ставят перед собой педагоги и психологи образовательной среды.

В условиях модернизации и инновационного развития важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, готовность обучаться в течение всей жизни. Мнения педагогов и психологов сходятся, что эти навыки формируются с детства.

Преемственность между дошкольным и начальным звеньями образования рассматривается на современном этапе как одно из условий непрерывного образования ребенка. Непрерывное образование понимается как связь, согласованность и перспективность всех компонентов системы (целей, задач, содержания, методов, средств, форм организации воспитания и обучения) на каждой ступени образования для обеспечения преемственности в развитии ребенка. Несомненно, *преемственность − двухсторонний процесс*. С одной стороны − дошкольная ступень, которая сохраняет самоценность дошкольного детства, формирует фундаментальные личностные качества ребёнка, служащие основой успешности школьного обучения, а главное, как писал Н.Н. Подъяков, сохраняет «радость детства». С другой − школа как преемник подхватывает достижения ребёнка-дошкольника (а значит, действительно, знает о реальных достижениях дошкольного детства) и развивает (а не игнорирует) накопленный им потенциал.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его вповседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка.Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: - гигиенические факторы,

- естественные силы природы,

- физические упражнения и др.

Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие — важная задача физического воспитания.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Как психофизическое качество ***быстрота*** — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

***Сила*** – это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При воспитании ребенка дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений следует уделять особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно – силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно – сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность.

Одним из физических качеств является ***выносливость.*** Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности на данный момент.

Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках.

***Гибкость*** — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

* упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
* чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

***Ловкость*** — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координированно выполнять двигательные действия.

Воспитание ловкости успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Игры в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости.

***Ловкость*** — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка
комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств.

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Приобщение детей к природе — главный источник физического и духовного развития.

Немаловажную роль в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни играет пример взрослых (родителей, воспитателя). Здоровый образ жизни близких ребенку людей должен быть образцом для подражания

Дошкольное образование призвано создать основной фундамент развития ребенка - базовую культуру его личности. Это позволит ему успешно овладеть разными видами деятельности и областями знаний на других ступенях образования.

Результатом плодотворного сотрудничества педагогов начальной школы и дошкольного учреждения, родителей (законных представителей) воспитанников и обучающихся должно быть развитие интегративных качеств дошкольника, которые служат основой для формирования компетенций, необходимых для обучения в школе.По определению Д.Б.Эльконина, дошкольный и младший школьный возраст - это одна эпоха человеческого развития, именуемая "детством". Воспитатель и учитель начальных классов так же имеют много общего, поэтому у них общее родовое имя - педагог. Проблема преемственности может быть успешно решена при тесном взаимодействии детского сада и школы. Выиграют от этого все, особенно дети.

Литература

1. Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред.пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.

2.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3.Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус.гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. 178 с.