**Физическое воспитание детей 4-6 лет на основе применения средств гимнастики**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования**. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. В данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, а также закладывается мотивация к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой входит в содержание понятия «физическое воспитание» и является непременным условием для успешной работы в области воспитания двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

К числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве эффективного средства оптимизирующего воздействия физических упражнений на организм ребенка, выступают занятия гимнастикой.

Применение средств гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста улучшает деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляет опорно-двига­тельный аппарат, улучшает обмен веществ.

Внимание формированию двигательных навыков и повышению уровня физических качеств подрастающего поколения уделено множеством как отечественных, так и зарубежных исследователей в области теории и практики физического воспитания и спорта. В настоящее время накоплен значительный материал, обосновывающий эффективность средств гимнастики в развитии физических и психических способностей детей, однако часть вопросов изучена не достаточно глубоко. Не определены средства гимнастики, соответствующие физическому состоянию детей 4-6 лет, которые направлены на решение задач дошкольного физического воспитания и их методические особенности. Все это подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** применение средств гимнастики в физическом воспитании детей 4-6 лет.

**Цель исследования** – рассмотреть теоретические аспекты физического воспитания детей 4-6 лет на основе применения средств гимнастики.

**Задачи исследования:**

- дать общую характеристикуфизического развития детей 4-6 лет;

- рассмотреть особенности развития физических качеств у детей 4-6 лет;

- определить направления применения средств гимнастики в физическом воспитании детей 4-6 лет.

**Структура и объем исследования**: курсовая работа состоит из введения, основной части, заключения, списка использованной литературы, насчитывающего 21 источник. Изложена на 25 листах компьютерного текста.

**1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

**1.1 Особенности физического развития детей 4-6 лет**

Особенности дошкольного возраста всесторонне исследовались отечественными педагогами и нашли свое освещение в работах З. Икуниной, Н. Поддьякова, Л. Венгера, А. Леонтьева и других авторов [19].

Большинство исследователей сходятся во мнении того, что дошкольный возраст представляет собой этап развития ребёнка в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет. В его рамках принято выделять три периода: младший (3-4 года), средний (4-5 лет) и старший дошкольный возраст (5-7 лет) [7].

Как отмечает А.В. Кенеман, возраст 5-7 лет является концом периода первого детства, определяемого в педиатрии с 4 до 7 лет. В этом периоде интенсивно развиваются все физиологические системы организма ребенка (сердечнососудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат, эндокринные железы), происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга [16].

В работе Г. Ленерта и И. Лахмана приводятся данные о том, что в период первого детства (4-7 лет) возрастает сила и подвижность нервных процессов, дети способны сосредотачивать внимание в течение 15-20 минут. В связи с возрастанием роли второй сигнальной системы, вербальное мышление оказывает все большее влияние на реакции первой сигнальной системы [10].

По менению Е.И. Янкелевича, после 5 лет возможно словесное внушение, к 6-7 голам дети различают общие и групповые признаки, развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. В 6 лет дети могут выполнять упражнения уверенно и технично, способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять движения с различной амплитудой, им доступны элементы планирования и самоконтроля [21].

Л.Г. Глазырина отмечает, что возраст 6 лет является одним из существенных переломных моментов становления аэробной работоспособности. Относительное потребление кислорода в период 6-7 лет составляет 151 мл/кг/мин. Исходя из этого можно сказать, что в 6-8 летнем возрасте можно тренировать выносливость в режиме умеренной интенсивности [5].

Адекватные физические нагрузки благоприятно сказываются на системе иммунитета. Избыточный анаболизм, лежащий в основе роста и развития организма, определяется главным образом объёмом двигательной активности [6].

Благодаря деятельности мышц, повышаются функциональные возможности центральной нервной системы, самих скелетных мышц, других органов и систем, стимулируются процессы роста [20].

На 6-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять» умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки [16].

A.A. Антоновым указывается на прямую зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями [2].

Увеличение у детей 5-6 лет подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий [4].

**1.2 Развитие физических качеств у детей 4-6 лет**

Физические качества у детей 4-6 лет проявляются через двигательные навыки и умения. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения [10].

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнооб­разие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма [19].

В процессе физического воспитания детей 4-6 лет необходимо решать такие образовательные задачи, как формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей старшего дошкольного возраста сравнительно легко.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств).

В возрасте 4-6 лет преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей 4-6 лет создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Опорно-двигательный аппарат у детей 4-6 лет обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма [6].

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершен­ствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся усло­виях, выполнять движения точно и рационально. Интересным и действенным направлением физического воспитания детей 4-6 лет на современном этапе выступает применение разнообразных средств гимнастики [3].

**1.3 Организация физического воспитания детей 4-6 лет средствами гимнастики**

Обобщенно, гимнастика представляет собой исторически сложившийся комплекс специфических средств и методов гармоничного физического воспитания. В качестве ключевой особенности, позволяющей относить упражнения к разновидностям гимнастических, выступает строгая регламентация характера двигательных действий [8].

Ведущая роль гимнастики в физическом воспитании детей 4-6 лет определяется следующими моментами [2]:

- разнообразием выбора упражнений, способных оказывать направленное воздействие на организм ребенка и решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания;

- избирательным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата и внутренние органы;

- точной дозировкой физической нагрузки, соответствующей возрасту и уровню подготовленности детей [14].

В связи этим средства гимнастики занимают важное место в содержании физического воспитания детей дошкольного возраста.

Дошкольные образовательные организации в России уполномочены на самостоятельный выбор программы, из рекомендованныхгосударственными органами управления образования, а также вносить в них изменения и разрабатывать собственные авторские программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Все существующие на сегодняшний день программы предлагают стандартный набор средств физического воспитания детей дошкольного возраста, включающих гимнастику, спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры [8].

Все материалы по гимнастике расположены с учетом особенностей возраста, с постепенным увеличением сложности, как внутри каждой возрастной группой, так и между ними. Каждый ребенок своевременно осваивает программный материал в течение пребывания в детском саду. В программе по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста разрешено использование элементов художественной гимнастик, но этот вид упражнений не принадлежит отдельному разделу, как, например, строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [3].

До сих пор не выявлено место спортивной гимнастики в системе физических упражнений детей 4-6 лет. Не определены средства художественной и спортивной гимнастики для различных возрастных групп, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания, а также методические особенности их применения.

Гимнастика по праву занимает важное место в работе с детьми 4-6 лет. К ее средствам относят строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.

Особенность выполнения строевых упражнений в художественной гимнастике определяется в связи движений с музыкой [10].

Общеразвивающие упражнения в занятиях гимнастикой отличаются слитностью, округлостью, волнообразностью, пружинностью, целостностью, связью движений с музыкой. В качестве особенности выполнения прикладных упражнений в гимнастике, выступает их стилизованный характер.

На этапе начальной подготовки детей 4-6 лет основное внимание уделяется формированию навыков правильной осанки и походки, а также правильной постановке рук и ног. К классу сложных упражнений без предмета отнесены элементы, разучивание которых связано с образованием сложного двигательного навыка: повороты, прыжки, волны, равновесия [6].

Развитию силы, ловкости, гибкости и пространственной ориентации детей 4-6 лет содействуют акробатические упражнения, выступающие также эффективным средством тренировки вестибулярного аппарата. Из акробатических прыжков дети могут выполнять перекаты и кувырки, из упражнений в балансировании шпагаты, упоры, стойки на лопатках, мосты.

Использование ритмики направлено на развитие музыкальности детей. Занятия ритмикой целесообразно начинать с раннего возраста. В качестве главного средства ритмики выступают музыкально-двигательные задания и музыкально-подвижные игры [15].

Изучение таких базовых упражнений, как простые позы, упражнения на формирование навыков правильной осанки и походки, нужной постановки рук и ног, маховых, круговых, пружинящих движений, формирует требуемый двигательный потенциал и предшествует разучиванию специальных упражнений. Процесс обучения упражнениям гимнастики проводится на основе общепедагогических принципов. К таковым принципам относятся: принцип индивидуализации, систематичности, наглядности, прогрессирования, доступности, а также сознательности и активности [13].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей 4-6 лет основывается на повседневном введении в распорядок дня дошкольников новых и интересных средств физического воспитания. К таким средствам по праву относятся всевозможные элементы гимнастики.

Выполнение гимнастических упражнений формирует у детей жизненно необходимые навыки, развивает физические качества, способствует построению воли и дисциплинированности. Занятия гимнастикой развивают память и логическое мышление детей.

Гимнастика, как средство и метод физического воспитания детей регулярно проводится в дошкольных образовательных организациях, охватывая все возрастные группы.

Основная гимнастика делает упор на занятия, способствующие укреплению иммунитета, закаливанию всего организма, правильной и красивой осанки, развитой физической формы.

В основной гимнастике наиболее частое применение находят элементы из строевых, общеразвивающих, а также упражнений, которые составляют основу гимнастических комплексов.

Используя средства основной гимнастики, педагог может провести многозадачные творческие занятия. Воплощая их реализуются оздоровительные, воспитательные, необходимые образовательные задачи, что позволяет обучаемым освоить специальные знания, необходимые навыки и умения.