

## ==КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ = ДЕТЕЙ ТРЕХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

М.Г. Нехаева

Белорусский государственный университет  
физической культуры, Республика Беларусь

**Аннотация.** Статья посвящена анализу комплексного подхода к решению задач физической культуры детей трехлетнего возраста как важной части формирования общей культуры, здоровья ребенка, создания условий для его ранней социализации, а также разностороннего развития личности. Для эффективного физического развития детей трехлетнего возраста необходимо учитывать особенности психического развития, познавательных процессов ребенка. В характеристике возраста «раннее детство» можно выделить такие новообразования, как формирование самооценки, детского мировоззрения, чувства гордости за удачно выполненное задание, потребности во внимании и похвале взрослого, что позволяет педагогу стимулировать желание выполнять задания на занятиях по физическому воспитанию у дошкольников.

**Ключевые слова:** физическая культура, развитие, физическое и психическое здоровье, дети, индивидуальное и возрастное развитие.

● **Введение.** Физическая активность необходима человеку с раннего возраста, поскольку она является составляющей базовой культуры личности и тесно связана с интеллектуальным, нравственным, эстетическим развитием человека. В учреждениях дошкольного образования для всех детей обязательно посещение занятий по физическому воспитанию, с учетом того, что большинство кружков (разной направленности развития) дети посещают по желанию.

В наше время нет необходимости, доказывать благотворное влияние физических упражнений на развитие ребенка. Об этом говорят и врачи, и педагоги, и психологи. Важность занятий физическими упражнениями для детей трех лет обусловлена тем, что их организм к этому времени вступает в фазу активного развития. В этот период малыш уже может самостоятельно выбирать направление движения, проявлять способность быстро передвигаться и бегать на короткие расстояния. Несмотря на то, что в таком возрасте дети еще не способны концентрироваться на занятиях и их внимание трудно удержать, они любят активные игры и динамичные упражнения. Занятия, которые проводятся в игровой форме, одновременно положительно сказываются на здоровье и форме, и на общем настроении ребенка.

● **Цель работы** посвящена анализу составляющих комплексного подхода к решению задач физической культуры детей трехлетнего возраста, как важной части формирования их общей культуры.

● **Методы исследования:** анализ литературы по изучаемой проблеме, наблюдение за дошкольниками в рамках проведения занятий по физическому воспитанию в младшей, средней и старшей группах детского сада.

Результаты и обсуждение. Регулярные и дозированные физические нагрузки влияют на общее отношение ребенка к спорту, его способность выдерживать длительные занятия физической культурой в детском саду и школе. Уже в 3–4 года родители могут сделать выбор спортивной секции, отметить, к чему у ребенка проявляется наибольший интерес – бег, гимнастика, игры с мячом и другим инвентарем.

В возрасте 3 лет физические нагрузки необходимы для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира [1]. Важно опираться на анатомо-физиологические признаки развития детей конкретного возраста. Так, например, следует учитывать тот факт, что повышенная возбудимость у детей 3 лет приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в таком возрасте часто могут использоваться игры, в которых элементы бега, прыжков или других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клетки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

Координация движений в этом возрасте позволяет ребенку увереннее владеть своим телом, ему начинают легче даваться упражнения на поднятие рук вверх, разведение их в стороны, покачивания, а также повороты туловища, наклоны. Это свидетельствует о том, что есть возможность значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

Ребенок трехлетнего возраста еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями, поэтому важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, мыльными пузырями, легкими бумажными салфетками; упражнения на дыхание и речевки, используемые в конце зарядки и в подвижных играх.

Сердечно-сосудистая система ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании занятий физической культурой, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания [2]. Также стоит учитывать, что скорость кровотока ребенка выше, чем у взрослого. Пульс в возрасте 3 лет в среднем составляет 105–110 уд/мин.

В характеристике возраста «раннее детство» можно выделить такие новообразования, как формирование самооценки, детского мировоззрения, совести. У детей появляются чувства самолюбия, гордости за удачно выполненное поручение, желание показать себя достойным и умелым в глазах взрослого. Начинают формироваться элементы самосознания, связанные

с идентификацией с именем и полом. Здесь появляется новая позиция «Я-САМ». Чувства детей этого возраста непостоянны, одно быстро сменяется другим, изменчиво и настроение. Ребенок уже проявляет привязанность к близким ему людям, выражает сочувствие им, симпатию или антипатию. Ярko реагирует на результаты своей деятельности. Очень хочет быть самостоятельным. Малыши стремятся быть «взрослыми». Но из-за недостатка сил, знаний, навыков им это удастся далеко не всегда. Возникает противоречие между возросшими возможностями детской психики и недостатком опыта. Психологи такое противоречие назвали «кризисом третьего года жизни». Ребенок начинает выделять свое «я», ставить себя в позицию субъекта деятельности, осознавать, что рядом существуют другие люди. Необходимо, чтобы эти первые его проявления о своем физическом и социальном «я» обрели позитивную окраску, что станет основой развития позитивной я-концепции [1]. Так, например, если не учитывать потребности ребенка, проявлять гиперопеку или сдерживать его инициативу, то это вероятно может привести к проявлению упрямства, негативизма со стороны ребенка.

В психологии развития ведущим видом деятельности данного возраста является сюжетно-ролевая игра. П.Ф. Лесгафт считал, что игры и игрушки оказывают сильное влияние на воспитание и развитие психики детей дошкольного возраста в семье и детском саду. Также, согласно идеям П.Ф. Лесгафта, родителям и воспитателям стоит поддерживать детей дошкольного возраста в самостоятельном изготовлении игрушек и придумывании игр. Гораздо выгоднее для ребенка, если все предметы своих занятий или развлечений он сам себе приготовит, чем если ему поднести приготовленные и различным образом украшенные игрушки, с различными непонятными для него механизмами и превращениями; они только поразят его, и он их сейчас же разломает, чтобы выявить причины замеченных им явлений, писал П.Ф. Лесгафт [3].

К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием и односторонностью. Заставьте ребенка сидеть – он очень скоро устанет, лежать – то же самое; идти он не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни читать и менее всего долго думать; но он резвится и движется целый день, переменяет и перемешивает все эти деятельности и не устает ни на минуту; а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день». Учитывая особенности развития психических познавательных процессов ребенка, следует составлять разнообразные физические упражнения. Например, упражнения с предметами позволяют ребенку стимулировать исследование в различении предметов и формировать представление об их свойствах. У детей активно формируются представления о свойствах предметов в процессе предметной деятельности без ограничения материала по форме, цвету, величине и др. Так, в прыжках можно выполнять такие упражнения:

- прыгать вверх до касания рукой/руками предмета;

- перепрыгивать обручи, палки, кубики.

Общеразвивающие упражнения с предметами – кубиками, кольцами, мячами, флажками, лентами, набивными мешочками стимулируют развитие моторики и формированию перцептивных действий.

Строевые упражнения имеют воспитательную задачу. Их целью является научить детей выполнять построение по ориентирам (кольца, флажки, кегли, шнур) в круг, колонну, парами, подгруппами и всей группой [1].

Неотъемлемой частью физического воспитания детей трехлетнего возраста является формирование умений выполнения новых спортивных упражнений. Важны базовые умения ходьбы на лыжах: попытка стояния, сохраняя равновесие; катание на санках: катать санки на веревке, катать на санках игрушки, спускаться на санках с невысокой горки; скольжение по ледяным дорожкам: ходить по утрамбованному снегу, с поддержкой за обе руки скользить по ледяной дорожке с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде: садиться на велосипед, управлять рулем, педалировать и останавливаться [1].

К деятельности руководителя физического воспитания в учреждениях дошкольного образования предъявляются следующие требования:

- 1) педагог несет ответственность за выполнение учебных программ в младшей, средней и старшей группах детского сада;
- 2) обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на занятиях;
- 3) проводит занятия по физическому воспитанию с учетом уровня физической подготовленности детей различного возраста;
- 4) организует внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- 5) осуществляет мероприятия по внедрению физической культуры в повседневный быт детей в семьях;
- 6) оказывает организационную, методическую помощь воспитателям, родителям.

Физическая культура как никакой другой урок реализует межпредметные связи, так как прямо или косвенно касается всех сфер человеческой деятельности. Важно с раннего детства привить любовь к двигательной активности детям и создать все условия для разностороннего развития личности дошкольника.

● **Выводы.** Для руководителя физического воспитания необходимы знания не только об индивидуальных и возрастных анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, дозируемых нагрузках при выполнении физических упражнений, но не менее важно знать психические особенности ребенка, возрастную психологию. Руководитель физического воспитания должен знать и понимать, как рационально вступать во взаимодействие с ребенком, то есть замечать тенденцию к самостоятельности, не сдерживать активность, инициативу ребенка. Если педагог игнорирует

психические особенности детей данного возраста, то тем самым вынуждает ребенка поступать не так, как просят, а наоборот. В итоге сложно решать проблемы гармоничного развития личности.

1. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО, 2019. – 479 с.

2. Соколова, Л. А. Физическое воспитание детей 3–4 лет / Л. А. Соколова. – СПб : Каро, 2012. – 152 с.

3. Лесгафт, П. Ф. Главные труды с комментариями / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : Печатный двор, 2006. – С. 420–440.