



УДК:591.9(575.1)

**Фатима БАТИРОВА,**  
Самаркандский филиал ИППКСФКС

По основы рецензией доцент А.Р.Ботировой

### РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

В статье представлена информация о систематических занятиях физическими упражнениями при которых происходит дальнейшее совершенствование основных движений, ещё большее развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных группы мышц, что обеспечивает ловкость детей и закаливание. Очень важно правильно понимать индивидуальные особенности ребёнка и считаться с этими особенностями, не пренебрегать ими.

**Ключевые слова:** Организм, закаливание, физиологические процессы, физическое развитие, умственное развитие, дошкольный возраст.

### MAKTABGACHA YOSHDA HARAKATLAR VA JISMONIY MASHQLARNING ROLI

Аннотация

Maqolada asosiy harakatlarni yanada takomillashtirish, ularning tezligi va ravshanligini yanada rivojlantirish, bolalarning ephilligi va qotib qolishini ta'minlaydigan individual mushak guruhlari ishini muvofiqlashtirish sodir bo'ladigan tizimli jismoniy mashqlar haqida ma'lumot berilgan. Bolaning individual xususiyatlarini to'g'ri tushunish va bu xususiyatlarni hisobga olish va ularni e'tiborsiz qoldirmaslik muhimligi asoslangan.

**Kalit so'zlar:** Tana, qotib qolish, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, maktabgacha yosh.

### THE ROLE OF HARDENING EVENTS AND PHYSICAL EXERCISES IN PRESCHOOL AGE

Annotation

The article provides information on systematic physical exercises in which further improvement of the basic movements takes place, further development of their speed and clarity, and coordination in the work of individual groups of muscles, which ensures the dexterity of children and hardening. It is very important to properly understand the individual characteristics of the child and take into account these characteristics, not to neglect them.

**Key words:** Body, hardening, physiological processes, physical development, mental development.

**Введение.** Большое внимание в нашей стране уделяется детям. Охрана здоровья детей рассматривается у нас как задача государственного значения. В общей системе физическое воспитание ребёнка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития высокой работоспособности в эти годы происходит становление двигательной деятельности а также начальное воспитание физических качеств. Физическое формирование ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием с развитием всех психических функций. Решающую роль при этом играют влияние жизненных условий и воспитание [1]. В годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания является охрана жизни и укрепление здоровья совершенствование функций организма ребёнка содействие его правильному физическому развитию повышение работоспособности. Значение этих задач обусловлено тем что несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем деятельность их еще несовершенна слабо выражены защитные свойства организма. Маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно-сустав ного аппарата формированию физиологических изгибов позвоночника развитию сводов стопы укреплять все группы мышц особенно мышцы-разгибатели способствовать развитию сердечно-сосудистой системы увеличивать возможности её приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности [2].

Важной задачей является развитие движений детей формирование двигательных навыков и физических качеств-ловкости, быстроты силы выносливости.

**Анализ литературы по теме.** Существенная сторона работы по физическому воспитанию дошкольников-формирование правильной осанки. Необходимо также привить детям навыки личной и общественной гигиены нужные в быту и при занятиях физической культурой. Не менее важно содействовать развитию у ребёнка психических мыслительных процессов посредством сообщения ему знаний о пользе физической культуры разнообразных движениях человека о назначении физкультурных пособий а также о требованиях к их использованию хранению и т. д.

**Методология исследования.** На занятиях физической культурой решаются и различные воспитательные задачи. Основными из них являются воспитание положительных черт характера нравственных и волевых качеств выработка потребности и привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями умения творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в самостоятельной деятельности. Физическое воспитание должно

способствовать осуществлению умственного нравственного трудового и эстетического воспитания детей помогать поддерживать у них бодрое жизнерадостное настроение и активность. Наилучшие результаты достигаются при комплексном решении всех перечисленных задач.

В дошкольном возрасте закалывающие процедуры имеют более тесную связь с упражнениями, способствующими физическому развитию детей. Однако закаливание, применяемое к ребенку, имеет положительный эффект лишь в том случае, если проводится с учетом его возрастных особенностей и условий жизни. В этой связи все

мероприятия по закаливанию строятся с учетом развития анатомо-физиологических особенностей ребенка и организации его жизни в разнообразной деятельности, направленной на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

При систематических занятиях физическими упражнениями происходит дальнейшее совершенствование основных движений, ещё большее развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных группы мышц, что обеспечивает ловкость детей. Не меньшее значение имеет также развитие активности, инициативы, умения действовать в коллективе согласованно с деятельностью других детей.

Для организованных занятий по физическому воспитанию дошкольников в режиме дня отводится определенное время- через 30 минут после завтрака и непосредственно перед прогулкой. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Отдельные упражнения повторяются детьми ежедневно во время подвижных игр, на прогулке или во время зарядки[4].

**Анализ и результаты.** Организованные занятия физическими упражнениями для детей 3-4 лет и старше строятся дифференцированно, с учетом возраста, индивидуальных высшей нервной деятельности ребёнка и наличия у него ранее усвоенных навыков. При систематических и правильно проводимых занятиях развитие основных движений в дошкольном возрасте происходит довольно быстро.

**Ходьба.** При постоянно улучшающейся координации движений ослабевают и исчезают лишние добавочные движения, вырабатывается четкая согласованность в движениях рук и ног, шаг становится более широким и равномерным, создается правильная осанка при ходьбе. К 4-5 годам дети хорошо ходят на пятках и на носках.

**Бег.** Отрыв от почвы – “полетность” при беге начинает появляться у отдельных детей с 4 лет. При систематической и правильной тренировке полетность бега вырабатывается к 5-6 годам, тогда же появляется хорошая согласованность движений рук и ног, бег становится равномерным, шаг более широким и редким.

**Прыжки.** С возрастом довольно быстро увеличивается длина прыжка, усваивается правильный толчок и приземление. Некоторые дети уже с 4 лет умеют прыгать на одной ноге, но большинство усваивают этот навык к 5 годам. К 6-7 годам дети хорошо и правильно выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Могут выполнять прыжок в глубину на 50 см прыгают в длину с места и с разбегу. Правильно пользуются взмахом рук при отталкивании; многие дети правильно приземляются. Наибольшие трудности в дошкольном возрасте представляет прыжок в высоту с разбегу, правильное приземление при этом прыжке отмечается редко.

**Бросание.** Для развития этого навыка особенно большое значение имеет тренировка. В возрасте 3-4 лет техника правильного броска еще не отработана; ребенок

бросает вдалеке на 2-2,5 м, часто не выдерживает правильного направления броска. К 5 годам усваивается правильный замах рукой и поворот туловища. С этого возраста появляется разница в физических показателях развития – у мальчиков бросок точнее, дальше, чем у девочек.

**Лазание.** С 4-5 лет усваивается чередующийся шаг при лазании по гимнастической стенке. Координация движений улучшается, и дети могут выполнять упражнения наравнестве.

Занятие физическими упражнениями для детей 4-5 лет состоит из 4 частей;

1. Вводной.
2. Подготовительной.
3. Основной.
4. Заключительной [4].

Наиболее сложные и трудные упражнения даются в основной части. Учитывая особенности детей дошкольного возраста – недостаточную дифференцированность движений, неумение самостоятельно регулировать силу и скорость движений, для занятий выбирают наиболее динамичные упражнения, охватывающие большое число мышечных групп. Предусматривается по возможности равномерное распределение нагрузки на все мышечные группы конечностей и туловища. Для этого физические упражнения проводят из различных исходных положений - стоя, сидя и лёжа.

Очень важно приучить детей правильно дышать при выполнении физических упражнений. Любое физическое напряжение сопровождается усилением окислительных процессов-потребность в кислороде в организме увеличивается, в результате чего повышается минутная вентиляция легких (объем воздуха, проходящий при дыхании через легкие в 1 минуту), улучшается и кровообращение за счет учащения работы сердца. Однако способность глубоко дышать у детей появляется только в результате правильной и систематической тренировки.

В раннем и младшем дошкольном возрасте дети еще не умеют глубоко дышать, при физическом напряжении их дыхание учащается, но этот способ увеличения легочной вентиляции менее эффективен и полезен, чем углубленное дыхание. Физические упражнения принесут гораздо большую пользу, если у ребенка будет правильно тренироваться дыхание. Глубокое и редкое дыхание является одним из признаков хорошей физической тренированности.

Общая продолжительность занятия для детей от 1 до 2 лет 8-10 минут, для детей от 2-3 15-18 минут с небольшой группой. Для детей четвертого года жизни занятие физическими упражнениями проводится одновременно со всей группой и продолжается 20-25 минут. Для детей 6-7 лет 25-30-35 минут.

Закаливание является частью физического воспитания. Закаливание, так же как и физические упражнения, должно проводиться систематически и прочно войти в режим дня ребенка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.-Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018.-624 с.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005.-176 b.
3. Семенова Л.М. Закаливание детей в условиях Средней Азии. Ташкент “Укитувчи”, 1981.
4. Тонкова-Ямпольская Р.В. Закаливание детей раннего возраста М. 1980.
5. Спирина В.П. Закаливание детей Москва, 1972.