

• **Функциональная активность человека  
и взаимосвязь физической и  
умственной деятельности**



## Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

- Двигательная активность характеризуется различными актами: сокращением мышц сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.
- Существует два вида трудовой деятельности – физический и умственный труд.
- Физический труд - это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый.
- Умственный труд - это деятельность человека по преобразованию сформированной действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе — гипотез и теорий. Результат умственного труда — научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.

Одна из важнейших характеристик личности —  
*интеллект.*

- Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.
- Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте, оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.
- Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

- Таким образом,
- Физическая культура и спорт необходимы для каждого человека, способствуя сохранению его здоровья (биологического, социального, психологического).
- Александр Семенович Бронштейн : «Мы всю жизнь должны стараться жить долго, но всю жизнь должны за эту долгую жизнь бороться»

# **• Характеристика физического и психологического развития дошкольников**

- *Общая характеристика физического и психологического развития дошкольников***
- *Возрастная классификация детей дошкольного возраста***
- *Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и семье***

## **Общая характеристика физического и психологического развития дошкольников**

*Под дошкольным возрастом понимается период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Движения его становятся свободными, он хорошо разговаривает, мир его ощущений, переживаний и представлений богаче и разнообразнее.*

# *.Возрастная классификация детей дошкольного возраста*

## Периоды дошкольного возраста

- ▶ младший дошкольный возраст (3–4 года);
- ▶ средний (4–5 лет);
- ▶ старший (5–7 лет).

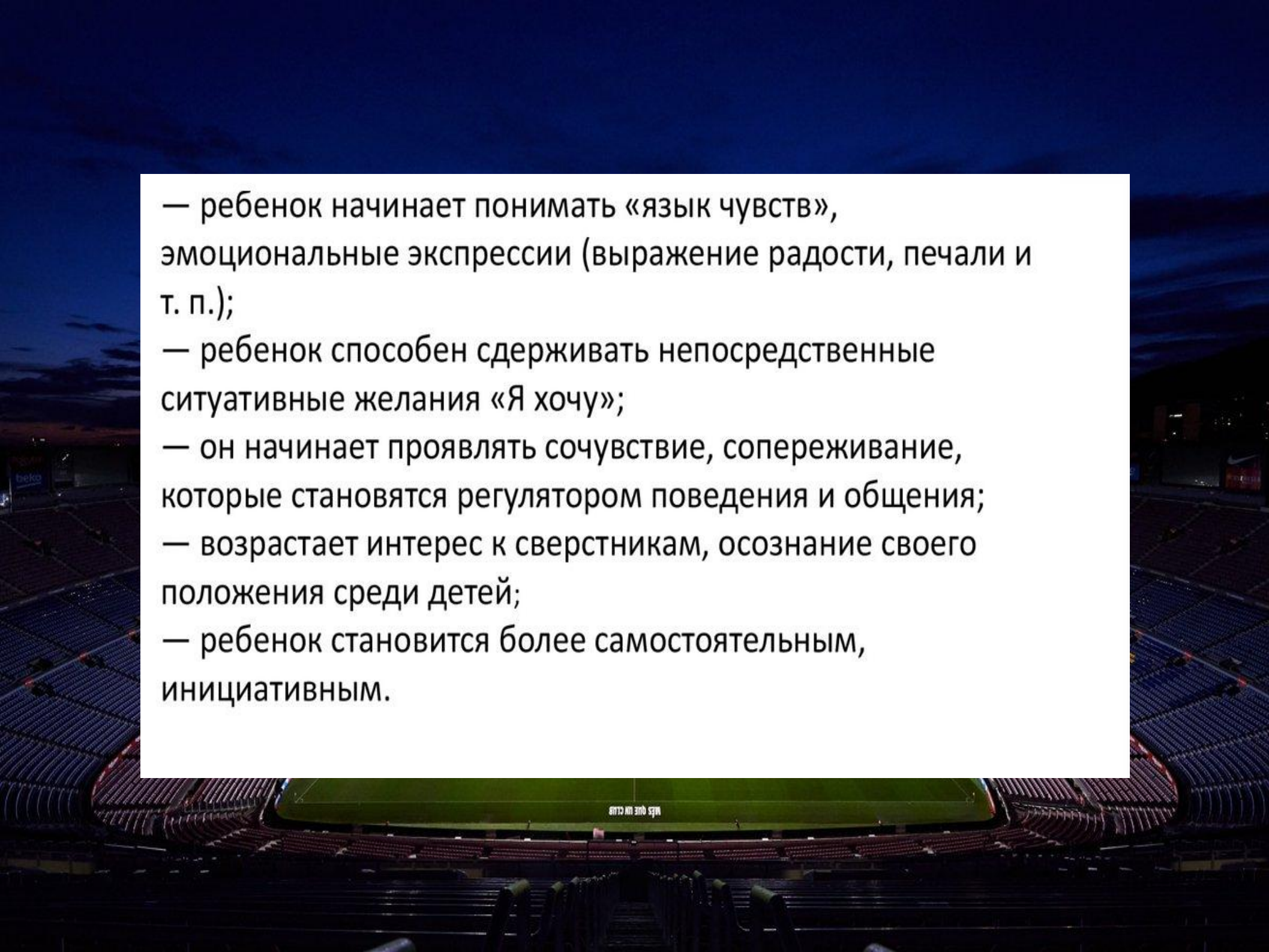
Отличительные особенности *младшего дошкольного*  
*возраста:*

- — происходит дальнейший рост и развитие организма, совершенствуются все морфофункциональные системы;
- — интенсивно развиваются моторные функции, возрастает двигательная активность;
- — движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер;
- — увеличивается работоспособность;
- — совершенствуются основные виды движений, но физические качества пока развиты слабо;
- — отмечается слабость волевых регуляций, усилий по преодолению трудностей;
- — наиболее интенсивно развивается память, однако она еще носит произвольный характер;
- — способность к целеполаганию находится еще в стадии становления



Отличительные особенности *среднего дошкольного возраста* (4-5 лет):

- возникает интерес и желание вести здоровый образ жизни (выполнять гигиенические процедуры, режим дня, совершенствовать движения);
- большая роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (возраст «почемучек»);
- ребенок начинает использовать символические представления предметов и событий, много фантазирует, прибегая к символическому средству — речи;
- расширяются, качественно изменяются, возникают новые способы ориентировки в окружающем, содержательно обогащаются представления и знания о мире;
- наблюдается элементарное планирование деятельности, предполагающее 2—3 действия;

- 
- ребенок начинает понимать «язык чувств», эмоциональные экспрессии (выражение радости, печали и т. п.);
  - ребенок способен сдерживать непосредственные ситуативные желания «Я хочу»;
  - он начинает проявлять сочувствие, сопереживание, которые становятся регулятором поведения и общения;
  - возрастает интерес к сверстникам, осознание своего положения среди детей;
  - ребенок становится более самостоятельным, инициативным.

## Отличительные особенности *старшего дошкольного возраста*:

- — возникают первичные этические инстанции (моральные сознание, оценки, регуляция поведения, социальные и нравственные чувства);
- — в сюжетно-ролевой игре происходит присваивание различных нормативов. Соблюдение норм и правил становится одним из важнейших критериев, которыми ребенок оценивает всех людей;
- — формируется «внутренняя позиция» (С.Г. Якобсон М.И. Лисина), желание помочь сочетается со сравнением себя с литературными героями, сверстниками. Внутренняя общность делает возможными как активно-действенное сопереживание, так и взаимопомощь, содействие другому (Е.О. Смирнова);
- — самосознание сочетается с самопознанием собственной индивидуальности, самооценности. Охотно помогая сверстникам, дети не воспринимают чужие успехи как свое поражение;
- — преобладает оценочное, объектное отношение к себе и к другим. Это порождает постоянное самоутверждение, демонстрацию своих достоинств, их аргументирование. Все это может вызвать проблемные формы межличностных отношений (повышенная конфликтность, неуверенность в себе, застенчивость, агрессивность),

## **Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и семье**

*Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в ДООУ и семье. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в процесс воспитания ребенка.*

# Цель

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия (как в детских садах, так и семье), свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность

# Оздоровительные задачи.

1. *Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.*
2. *Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).*
3. *Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.*
4. *Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).*

# *Образовательные задачи.*

- 1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.*
- 2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.*

# *Воспитательные задачи.*

- 1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).*
- 2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.*



# Факторы

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека.
- Физические упражнения используются для решения задач физического воспитания, т.е. значительно повышают уровень и темп развития детей.