

Формирование личностных качеств ребёнка средствами физической культуры

Личность — это целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения общественных форм сознания и поведения.

Дошкольный возраст — это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности — реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида — успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым,

активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (*правильная осанка, походка*), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования, самооценка дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, **«картине мира»** окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – **«образ красивого тела»**; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (*игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты*). Ребенок оценивает свое **«Я»** по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления

постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам. Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Занятия физическими упражнениями – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника.

Единство обучения и воспитания ребенка в процессе физического развития является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей. В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития.

Таким образом, в процессе физического воспитания у детей формируется уверенность в себе, появляется чувство гордости от развивающейся ловкости, смелости и быстроты движений. Это развивает личность ребенка, образ «Я» которого становится более полным и осознанным.

Инструктор по физической культуре Расторгуев А.В.