**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Теро Жанна, инструктор по физической культуре

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Богданович «Детский сад № 9» комбинированного вида

[mkdou9@uobgd.ru](mailto:mkdou9@uobgd.ru)

В педагогической науке особое значение уделяется проблеме формирования личности ребенка. В годы дошкольного детства у ребёнка происходит становление основных личностных механизмов и образований, развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Именно потому период дошкольного детства – период фактического складывания психологических механизмов личности – так важен. Однако, чтобы ребёнок стал личностью, надо сформировать у него эту потребность. Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.,) одно из важных мест занимает физическая культура. Роль её уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности: психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного. Физическая культура постепенно подготавливает ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. А результативность достигается с помощью всей системы средств - упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов. Однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Именно поэтому движения рассматриваются как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало его развития.

В период дошкольного детства возникают и развиваются разнообразные группы физических упражнений. Их значение состоит в активном воздействии на функциональное состояние организма (обмен веществ, выработка адреналина – гормона, тонизирующего все жизненные процессы, а также на личность, их выполняющую. Суть в том, что объект воли и сознания ребёнка – его собственное тело, его моторика, так называемое физическое Я. Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий, сопровождаются насыщенными эмоциональными переживаниями - борьбой за лучший результат. Ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, познает свои *«темные мышечные чувства»*, учится управлять своими *«живыми движениями»*.

Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования.

На занятиях физкультуры происходит постоянное взаимодействие с партнерами и соперниками, в котором рождаются, проявляются и закрепляются черты личности ребенка. На занятиях физкультуры формируются положительные черты личности: лидерство, борьба со страхами, развитие соревновательных способностей, воспитание чувства коллективизма, моральная и физическая подготовка к переживанию различных стрессовых состояний. 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.

Постоянно преодолевая нагрузки, иногда заставляя себя действовать через напряжение, ребёнок борется со второй стороной своей личности — медлительной, слабой, ленивой, трусливой. В ходе занятий спортом ребенок учится мобилизовать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, учится рассчитывать силы. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолеет личность, тем более развитой будет её волевая сфера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многоразовом повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

В это время начинает формироваться самооценка ребёнка. Факторами самооценки ребенка являются собственная активность, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания ребенка к художественному образу 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. 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.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой у дошкольника формируются морально – волевые и психические личностные качества.

Из морально – волевых качеств, формирующимся в процессе занятия ребенком физкультурой можно выделить:

Целеустремлённость – это проявление воли, понимание ребенком целей и задач, его умение планировать свою деятельность и конкретные действия. Целеустремленность определяет содержание и уровень развития следующих волевых качеств.

Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении ребенка мобилизовать свои силы для преодоления трудностей, преследуя поставленные перед собой цели.

Инициативность - это активная направленность ребенка для выполнения определенных действий. Инициативность тесно связана с самостоятельностью.

Самостоятельность - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки, дисциплинированности и самоконтроля.

Выдержка- это сдержанность и проявление тормозной функции воли. Она позволяет ``затормозить'' ребенку те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия.

Дисциплинированность - это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам и установленному порядку.

Самоконтроль – это качество ребенка, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач.

Понятие выносливость многозначно. Под выносливостью понимают

способность человека к продолжительному выполнению того или

иного вида умственной в нашем случае физической деятельности.

В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

Наряду с морально – волевыми качествами у ребенка в процессе занятий физической культурой формируются и психические качества личности.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

При этом наиболее благоприятное влияние на активизацию процессов памяти и внимания оказали занятие физкультурой со средним объемом двигательной активности *(подвижные игры, парные упражнения)*.

Внимание детей на занятие я привлекаю показом движений, интересным содержанием занятий, четкостью проведения упражнений, а также используя игровые приемы. В ходе занятий важно направить внимание детей на характер заданий, настроить на их выполнение. Для активизации мышления и внимания детей уже в водной части можно создать некоторую элементарно-поисковую ситуацию. Например, дети стоят в колонне, впереди самый высокий ребенок. Предлагаю перестроиться так, чтобы впереди был самый низкий ребенок. Детям предлагаю подумать и дать 2-3 варианта ответов *(повернуться всей колонной, построиться вновь и т. д.)*. Для поддержания интереса к занятиям применяю нестандартные задания (кто быстрее пробежит дорожку; за сколько прыжков можно преодолеть расстояние от мяча до кубика и т. д.) Развитие внимания и активизация их мышления способствует различные задания, игры: *«Повтори»*, *«Слушай-запоминай»*; различные варианты перестроений и построений и т. д. Устойчивость внимания во многом зависит от характера ведения занятия: монотонность, однообразие расстраивают внимание; бодрый, быстрый темп и особенно включение элементов соревнования поддерживают устойчивость произвольного внимания.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики. Это специальные игровые задания, выполняя которые ребенок должен преодолеть стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы и т. д.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений (*«Улитка»*, *«Силачи»*). В игре ребенок не просто воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

Итак, процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Список литературы

1. Левин-Щедрина Ф.С., Менджерицкая Д.В. Воспитание и обучение детей трех-семи лет / Под ред. Е.И. Ядышко. - М., 2012.
2. Щербаков В.П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учебно-методическое пособие // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования» / Отв. ред. Л.Е. Курнешова. -М.: Школьная книга, 2009.