# **Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья**

# **современного общества**

О.А. Пивенко

МАДОУ «Детский сад № 30» г. Тобольска

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. [4, с.16]

Одной из главных задач нашей страны является формирование жизнеспособного подрастающего поколения. Поддержка и сохранение здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации улучшения детского здоровья. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. [2, с.187]

Физические качества у детей формируются гетерохронно в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определённые сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически.

В первый год жизни, когда закладывается человеческая личность, любое физическое движение стимулирует интеллектуальное развитие, а сопровождение движений ритмическими звуками речи ускоряет освоение родного языка и приобщение к менталитету. К возрасту 6-7 лет, когда у детей заканчивается формирование головного мозга, роль физической культуры становится особенно значимой. Именно в этом возрасте закладываются поведенческие установки, определяющие последующий образ жизни.

Задача современной педагогики заключается в создании условий для нивелирования последствий массового снижения двигательной активности, а одной из приоритетных задач воспитания здорового поколения следует считать целенаправленное развитие физической активности. В современной системе российского образования в области физической культуры реализуются технологии и методики, программы, направленные на повышение физиологических и психологических функций организма ребенка, а также на снижение уровня заболеваний детей. Двигательная активность дошкольников в режиме дня ДОУ должна занимать до 50% ежедневного времени, при этом, опираясь на анализ различной литературы, можно сделать вывод, что это не всегда обосновано. [3, с. 123]

Особенность стимулирования двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении заключается в том, что необходимо учитывать не только биологическую необходимость движения, но и возрастную специфику восприятия – через игру. На этом возрастном этапе двигательно-игровая деятельность лежит в основе формирования биологического здоровья, а непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре формирует поведенческие навыки.

Если завуалировать мотивацию двигательной активности игрой не представляет сложности, то утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения призваны акцентировать внимание ребенка именно на формировании привычки. Здесь важно не только сформировать понимание необходимости целенаправленных упражнений, но и донести до ребенка, что движение – это приятно, это полезно, это основа дальнейшей успешной жизни. Такой подход не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать более эффективному образовательному процессу, так как умственная деятельность, основанная на двигательной, формирует более устойчивую познавательную активность дошкольников.

Для этого необходимо создание доверительного психологического микроклимата, в который привлечены все участники воспитательного процесса, включая семью, детский коллектив и коллектив воспитателей.

Несмотря на то, что развитие физической активности детей является приоритетным направлением государственной политики, личностная роль воспитателя остается основообразующей. Педагог должен понимать специфику физических упражнений, уметь подбирать двигательный материал, уметь находить дифференцированный подход к каждому ребенку, видеть его в комплексе с семейными традициями и в зависимости от них выстраивать воспитательный процесс. [3, с.116]

В заключение следует отметить, что двигательная активность является основополагающей в дошкольном образовании, так как она не только формирует естественные двигательные навыки, обеспечивающие полноценное физическое развитие, но и формирует социальный, деятельностный, речевой и познавательный потенциал. Все вышеперечисленное в совокупности не только развивает личность ребенка, но и формирует ценностное отношение дошкольников к собственному здоровью и, следовательно, является основой дальнейшего эффективного развития Российского общества. [1, с.21]

Список литературы:

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт.

Ссылка: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142304/>

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика»/авт. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребенкина, И.А. Кильдышева. М.: ООО «Русское слово- учебник», 2014. 464 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 216 с.
3. Гурьев С.В. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников средствами компьютерных технологий в сочетании с традиционными методами физического воспитания / С.В. Гурьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. 60 с.