**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида № 328» городского округа Самара**

|  |
| --- |
| **РОССИЯ, 443076, г. САМАРА, ул. ПАРТИЗАНСКАЯ, д. 204,**  **тел./факс: (846)261 87 30 e-mail:** [**mdou328@mail.ru**](mailto:mdou328@mail.ru) |

**Консультация для воспитателей**

**«Физическая культура и здоровый образ жизни дошкольника»**

Подготовила

Инструктор по физической культуре

Болгова Г.А.

Самара

В обшей системе мероприятий **воспитания и образования детей в дошкольном образовательном учреждении**, направлены на разностороннее и гармоничное развитие ребенка, формирование необходимых свойств личности, **физическому воспитанию**принадлежит одно из ведущих мест. Известно, что **физическая культура** как часть общечеловеческой **культуры** является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития ребенка, приобщает его к **здоровому образу жизни**.

Незавершенность формирования **физиологической** структуры организма **дошкольника** и наличие в динамике наиболее чувствительных к внешним воздействиям периодов диктуют необходимость реализации соответствующих возможностей ребенка средств и методов обучения и в процессе **физического воспитания**.

Дети **дошкольного** возраста характеризуются, как известно, большой изменчивостью пропорций тела и относительно большей уязвимостью различных систем организма по сравнению со взрослыми. В связи с тем, что формировании и рост всех отделов грудной клетки и позвоночного столба к шести годам еще не заканчиваются, эти структуры остаются весьма подверженными деформирующим воздействиям. У ребенка- **дошкольника**относительно слабо развиты связки и сухожилия, мелкие мышц руки, сила мышц у них так же невелика и увеличивается только после четырех лет. У **дошкольников** младше четырех лет не развиты и такие качества, как точность движений, способность **воспроизводить**заданную программу движений во времени и пространстве. У мальчиков **дошкольного**возраста наблюдается относительная слабость паховых колец, что при напряжениях брюшного пресса предрасполагается к **образованию грыжи**.

Все эти способности развития костно-мышечной системы **дошкольников** обязательно учитывается при определении интенсивности и характера **физических нагрузок**. Необходимо понимать о том, что чем младше ребенок, тем хуже он владеет своим телом, так как у него еще не сформирована в достаточной степени координация движений, а следовательно, многие **физические упражнения**, связанные с этой функцией, недоступны для выполнения их младшими **дошкольниками**.

**Физкультурные занятия**, так же как и все другие виды детской деятельности в**дошкольном учреждении**, должны проходить в условиях, отвечающих всем медико-гигиеническим и педагогическим требованиям. Это является главным фактором, от которого зависит педагогическая и **оздоровительная** эффективность занятий. Организация обучения на занятиях по **физической культуре** должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности **физиологических**процессов и структур организма, в частности, костно-мышечной и сердечно-сосудистой, как наиболее нагружаемых при **физических упражнениях**.

Для **дошкольников** независимо от возраста характерной является слабо сформированная способность длительное время выполнять **однообразную**, динамическую работу, являющуюся для них особенно утомительной. Эта способность развивается у детей постепенно, только к периоду младшего **дошкольного возраста**. В связи с развитием у**дошкольников** 6-7 лет функцией длительного анализатора в центральной нервной системе и высших психических функциях в их **физическом** и двигательном совершенствовании все большую роль играют целенаправленные педагогические воздействия.

Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий **физическими** упражнениями и подвижными играми. Эффективно**физическая тренировка**, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех **физиологических** структур детского организма. Средствами **физического воспитания направляются**, совершенствуются и корригируются все важнейшие **физиологические системы организма**.

Как известно, активная двигательная деятельность ребенка в детском саду складывается из организованной самостоятельной деятельности, подвижных игр, игр с элементами спорта, а в старшем **дошкольном** возрасте – и некоторых спортивных игр: бадминтона, баскетбола, хоккея и др. В процессе реализации организованных видов двигательной деятельности детей решаются многие **воспитательные и образовательные задачи**, формируются потребность ребенка в ежедневных движениях, интерес к занятиям **физической культурой**. Как организованная так и самостоятельная деятельность, соответствующая возрастным**физиологическим** возможностям детского организма, является фундаментом, движущей силой разностороннего развития ребенка.

Установлено, что основу любого вида деятельности детей и более всего – игровой составляет двигательный акт. Искусственное или вынужденное ограничение двигательной активности нарушает закономерное развитие организма и негативно влияет на состояние**здоровья ребенка**. Как недостаточная, так и чрезмерная двигательная активность отрицательно сказывается на функциональном состоянии организма **дошкольника**. Поэтому крайне важно, чтобы самостоятельная активная деятельность детей проходила под наблюдением **воспитателя**. Во время прогулки или в помещениях не следует допускать**однообразной** длительной деятельности детей, которая сама по себе создает предпосылки к утомлению. Во время игры деятельность чрезмерно активных детей следует направлять, своевременно корректировать чередованием интенсивных и спокойных игр; детей малоподвижных, напротив, **целесообразно** побуждать к активным действиям.

Необходимо учитывать, что двигательная активность – качество, тесно связанное с характерологическими особенностями ребенка. Поэтому руководя деятельностью детей во время **физкультурных занятий**, так же как и самостоятельной, **воспитатель** должен предусматривать адекватный для каждого ребенка объем нагрузки, использование педагогических приемов, которые будут стимулировать малоактивных медлительных детей и упорядочивать деятельность гиперактивных **дошкольников**. Это поможет избежать как перегрузки, так и дефицита двигательной активности детей.

Говоря о роли **физических** упражнений как об одном из важных факторов **оздоровления ребенка**, не следует, однако, считать, что чем более насыщенно занятие **физическими упражнениями**, чем выше его моторная плотность и двигательная активность детей, тем благотворнее это будет сказываться на их развитии. На самом деле **физическая культура**только тогда способствует развитию и **оздоровлению детей**, когда объем и характер будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению,**физиологических** функций детского организма.

Таким **образом**, рациональная **физическая** нагрузка является для **дошкольников** мощным средством развития и **оздоровления** только при условии правильно построенной работы по**физическому воспитанию**; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса **физкультурно – оздоровительных мероприятий**.

**Здоровый образ жизни**

Процесс **воспитания и обучения в дошкольном** учреждении предусматривает формирование у детей некоторых, постепенно усложняющих с возрастом знаний и представлений профилактической направленности. Знание основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирование **здорового образа жизни**, способствующий, в свою очередь, эффективности всех **оздоровительных мероприятий**, проводимых в **дошкольном учреждении**.

**Здоровый образ жизни** – один из важнейших факторов сохранения **здоровья** и благополучия ребенка, он определяет качества **жизни**, способствует лучшей адаптации организма к социально – педагогическим требованиям в **дошкольном учреждении**, к меняющимся **жизненным бытовым ситуациям**. **Здоровый образ жизни** определяется комплексом медико – гигиенических, социально – экономических, экологических условий. Реализация основ **здорового образа жизни**, помимо выполнения рационального**жизненного** распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течении дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. Развитие навыков **здорового образа жизни ребенка происходит**, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного **воспитания и образования**.

Реализации принципов **здорового образа жизни** должна опираться на существующие и апробированные медико – педагогические установки, которые до сего времени полностью не используются. Только комплексный подход к успешному решению задач этой важнейшей сферы **образования и обучения детей**, их тесная связь с общими **воспитательными и образовательными** задачами способствует достижению позитивных результатов в**воспитании**, обучении и **оздоровлении детей**.

Сформированные в раннем детстве навыки **здорового образа жизни** сохраняются и в дальнейшем. Ребенок взрослея, будет всегда защищен от **разнообразных вредных воздействий**, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

Задачи и средства **физического воспитания**

В общей системе **физическое воспитания детей дошкольного** возраста занимает особое место. Именно в **дошкольном** детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется **здоровье**, общая выносливость и работоспособность,**жизнедеятельность и другие качества**, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование **физических качеств**, двигательных навыков и умений тесно связаны с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с **воспитанием** нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи **физического воспитания**:

1. Охрана и укрепление **здоровья ребенка**, закаливание организма

2. Достижение полноценного **физического развития**: гармоничность телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма,**физической** и умственной работоспособности.

3. **Воспитание** нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

4. Создание условий для **целесообразной** двигательной активности детей.

5. Формирование **жизненно** необходимых вдов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползанья и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движение рук, ног, туловища, головы; построение и перестроений.

6. Формирование широкого круга игровых действий; развитие **физических** *(двигательных)*качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а так же умения сохранять равновесие.

7. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

8. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий **физическими**упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

9. **Воспитания** интереса к активности двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического **воспитания**. Необходимо так же, чтобы занятия **физической культурой** доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских **дошкольных** учреждениях средствами **физического воспитания служат физические упражнения**, **оздоровительные силы природы**, гигиенические и социально-бытовые факторы.

**Физические** упражнения – основное и специфическое средство **физического воспитания**. Они представляют собой специально **подобранные**, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. **Физические** упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного *(сознательного)* характера. Данное средство **физического воспитания** оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на **физическом** состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

**Физические упражнения в физической культуре дошкольников** представлены следующими видами:

1. Гимнастикой

2. Играми подвижными и спортивными

3. Спортивными упражнениями

4. Простейшим туризмом.

В системе **физического воспитания оздоровительные** силы природы используются либо как условия для организации занятий **физической культурой** и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе, относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны обтирание, купание и т.) Положительный эффект возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения**оздоровительных сил природы**.

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и **воспитания ребенка**. К одной группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия **жизни** и деятельности детей: гигиена окружающей среды, (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви, средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, **воспитание культурно**-гигиенических навыков, лечебно профилактические мероприятия.

Организационными формами работы по **физической культуре** в детском саду являются:

1. Учебная работа

2. **Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня**

3. Активный отдых

4. Самостоятельная активная деятельность

5. Работа с семьей

Главная задача **физического воспитания** в детском саду – обеспечить всестороннюю**физическую** подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его **жизни** для труда и активного отдыха.

Список литературы:

1. «**Физическая культура в детском саду» Т**. И. Осокина

2. «**Воспитание здорового ребенка» М**. Д. Маханева

3. «Охрана **здоровья детей в дошкольных учреждениях» Т**. Л. Богина

4. «**Физическое воспитание дошкольников в семье» Э**. С. Вильчковский

5. «Растим малышей **здоровыми» С**. А. Пономарев