**АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА.**

**1.1 Актуализация проблем здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**

Образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно с первых дней рождения. Социально-бытовое направление имеет особо важное значение в дошкольном периоде жизни ребенка.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

*Здоровый образ жизни - социальное понятие, характеризующее:*

* степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья;
* степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни;
* степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья.

В более широком смысле идея ЗОЖ представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом и утверждающую необходимость принятия конкретных мер и действий, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания [10].

Актуализация проблематики здорового образа жизни связана:

* с возрастанием и изменением характера нагрузок, которые испытывает человек, его биологическая природа в связи с усложнением общественной жизни, изменением ее ритма, резким возрастанием межличностных контактов, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе "болезней цивилизации" - сердечнососудистых и онкологических;
* с обеспокоенностью государств и граждан по поводу состояния здоровья и увеличения рисков - техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера;
* с признанием междисциплинарного статуса указанных проблем и критикой в этой связи традиционно доминирующей биомедицинской парадигмы мышления со стороны социологии, психологии, социальной антропологии и других наук, связанных с человековедением.

На сегодня обоснованную тревогу в России вызывает состояние здоровья детей и подростков, взрослого населения, продолжительность жизни мужчин и женщин.

Данные Госкомстата России, НИИ гигиены детей и подростков свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12%, а общей заболеваемости - на 15%, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья [5].

Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей и взрослых, распространенность гиподинамии среди детского и взрослого населения России достигла 80%.

Поэтому социальный заказ на здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) адресован, в первую очередь, институту семьи, работникам дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений, работникам физической культуры, досуговым учреждениям и др.

Именно физическое направление и предмет «физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека грамотное отношение к себе, своему телу и потребности в укреплении здоровья.

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на физическое развитие подрастающего поколения.

Поэтому при решении многогранных задач, связанных с формированием культуры здоровья личности на различных этапах возрастного развития, является целесообразным обратиться к образовательной системе физического воспитания, охватывающей различные образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых можно решать разнообразные задачи развития детей, молодежи, взрослого населения в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования мотивации здоровья, обучения навыкам оздоровительной деятельности.

В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений деятельности выделяется создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада. А физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, и задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, комплексного характера.

В основе оздоровительных мер комплексного лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок рассматривается как целостный организм.

Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

Ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

В организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ входят:

* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
* изучение передового опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* систематическое повышение квалификации специалистов;
* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников детского сада.

В модель взаимодействия инструктора по физической культуре, специалистов ДОУ и родителями входят:

* социальная профилактика, создание условий, наглядная пропаганда, лекции, консультативный диалог, диагностика, беседы, тесты, анкеты, непосредственное наблюдение, коррекция, советы и рекомендации, специальные занятия с детьми,
* практические занятия, тренинги, игры и прочее.

**1.2 Методика развития физических качеств.**

Обучение детей в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

Содержание обучения в дошкольных учреждениях определяется специально разработанными программами, направленными на развитие детей дошкольного возраста.

В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно социализация и развитие. Основные задачи методики развития двигательных качеств:

* охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
* достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
* социализации;
* создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
* формирование жизненно необходимых видов двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, ловли и метания, ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде, движений рук, ног, туловища, головы, построений и перестроений.
* формирование широкого круга игровых действий;
* развитие физических качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;
* содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
* формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
* воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

В ДОУ средствами развития двигательных навыков служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического (функционального) состояния необходимо разграничить направления в социализирующей работе в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, социализирующее и образовательное.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

В содержание социально-образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие физических качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, а в целом дают школе (последующему звену в системе формирования ребенка) личность, находящуюся на начальном этапе формирования с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Задачи, решаемые каждым из направлений:

* *оздоровительное направление* обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
* *образовательное направление* обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных навыков и умений. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательно-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику занятий нетрадиционных методов и приемов, направленных на потребность движения и развития двигательных качеств;
* *социализирующее (воспитательное) направление* обеспечивает социальное формирование личности, ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающую нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Обучение детей, содействует воспитанию у них умений, необходимых для успешных занятий в школе, т.е. социализации.

При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать *ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.*

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

*Ловкость* — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях.

Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

*Быстрота* — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью).

Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

*Глазомер* — способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

*Гибкость* — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих специальных упражнений.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

*Равновесие* — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

*Сила* — степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

*Выносливость* — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости.

**Заключение**

Путём эффективного построения физкультурно-оздоровительной, индивидуально-ориентированной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, можно достигнуть повышения уровня физического развития детей, а так же снизить уровень заболеваемости и ускорить процесс социализации, будущих первоклассников к школе, их готовность к обучению в школе, что будет являться залогом успешного обучения будущих школьников.

Таким образом, неотъемлемой частью системы развития детского организма, является гармоничное физическое развитие детей, которое формируется в условиях детского сада, при грамотном построении физкультурно-оздоровительной деятельности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М.: «Аркти» 2001.

2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение», 1989.

3. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» // Дошкольное воспитание. М.: 1993.

4. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989.

5. Материалы Госкомстата России, НИИ гигиены детей и подростков, проведённого коллективом Научно – исследовательского института комплексных социальных исследований Санкт – Петербургского государственного университета, Московского государственного университета, Государственной академии физической культуры П.Ф.Лесгафта, за 2010- 2011 годы. Научный руководитель докт. психол. Наук профессор Семёнов В.Е., и др.

6. Понамарёв Н.Н. Социальные функции физической культуры и спорта. Фис. М: 1994.

7. Столяров В.Н., Новиков Б.И. Показатели, компоненты и факторы физической культуры и здорового образа жизни. Социологический анализ. М.: 1996.

8. Фонарёва М.И. Развитие движений у дошкольника. М.: «Просвещение», 1987. С.107.

9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: "Просвещение", 1984.

10. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Книжный Дом. М.: 2003.