Хрявина Ю.С.

 Воспитатель МДОУ детский сад №1 «Счасливчик»

 Г.Кимры. Тверская область.

 «Физическое воспитание детей в ДОУ».

Аннотация:

Физическое воспитание-это процесс целенаправленного и систематического формирования здоровья, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Ключевые слова:

Здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, физическое развитие.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (от 14 ноября 2013года.) представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Так в п.2.6. указаны образовательные области:

-социально-коммуникативные развитие;

-речевое развитие;

-художественно эстетическое развитие;

-физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной ,в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие таких физических качеств , как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма , развитию равновесия , координации движений , крупной и мелкой моторике обеих рук ,а также с правильным ,не наносящим ущерба организму выполнением основных движений(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, о владение подвижными играми с правилами ; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питание, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своего ребёнка(компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). При этом недостаточно внимания уделают организации его двигательной деятельности. В этих условиях возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии дошкольников.

Я, как педагог ,всегда интересуюсь у детей ,как они проводят выходные дни,

какие секции посещают. Оказалось, выходные дни, дети часто проводят у телевизора ,практически никто не гуляет, это печально! А секции в основном посещают: ИЗО-студии, музыкальную школу. А , где же движение? Ведь ребёнок, как известно развивается в движении. Состояние здоровья детей на современном этапе вызывает обоснованную тревогу. Известно, что дошкольный возраст –решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность систематических занятиях физкультурой и спортом. В нашем детском саду направление работы по сохранению здоровья является первоочередным. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия ,спортивные развлечения и физкультурные досуги проводятся в спортивном и музыкальном зале, на свежем воздухе.

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического её выполнения детьми. Построение комплексов оздоровительной гимнастики я опираюсь на основные структурные принципы и соответствую общепринятой схеме. Как правило , комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега(иногда несложные игровые задания) ;

общеразвивающие упражнения с предметами(кубики, мячи, кегли, палки гимнастические и т.д) и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты. В заключение комплекса, проводится ходьба в умеренном темпе или не сложное игровое задание для проведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние. В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условия и места проведения оздоровительной гимнастике(зал, площадка, участок) можно вносить изменения и дополнения в комплексы. Проводя утреннюю гимнастику, я включаю весёлую, бодрящую музыку, поднимая тем самым настроение детей. Дети заканчивают утреннюю гимнастику со словами: «Здоровье в порядке,

спасибо зарядке!»

Главное для меня, что бы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

В нашем ДОУ работает дипломированный специалист по физкультуре, совмещающую свою работу в школе. Она по своему опыту знает, на что нужно обратить особое внимание при проведение физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, что бы подготовить их к учебе в школе, и как это сделать без ущерба для их здоровья.

Использование большого количества спортивного оборудования способствует

повышению эффективности проводимых занятий и двигательной активности детей в спортивном зале и на прогулке. В нашем городе уже в двух садах функционирует бассейн. Наш детский сад следующий на очереди, ведь это и двигательная активность и закаливание организма.

Совместная работа коллектива ДОУ с родителями даёт значительный эффект в оздоровлении дошкольников. Стало традицией проводить в детском саду физкультурные праздники, досуги, «День здоровья» при помощи и с участием родителей ,как правило они проходят на ура! Все названные выше виды работы с детьми организуются воспитателем и физкультурным работником.

Главное –научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае модно надеяться ,что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально ,духовно, но и физически. Не даром пословица гласит: «В здоровом теле, здоровый дух!»

Список литературы:

1.Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет.»Москва 2001 год.

2.Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ.» Воронеж 2012 год.

3.Утробина К.К. «Занимательная физкультура в ДОУ для детей 5-7лет.» Москва 2009 год.

4.Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье.» методическое пособие. М:2004 год.

5. Журнал «Дошкольное воспитание .» №2 (2014год.)