«Физическое развитие»:

развитие опорно-двигательной системы организма разными видами двигательной деятельности, условия становления ценностей здорового образа жизни»

Основы здоровья и гармоничного развития закладываются в детстве, когда ребенок растет, формируются все системы организма. Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении. От 3 до 8 лет – это время наиболее интенсивного развития, воспитания привычек и жизненных установок, становления как личности. Именно в этом возрасте формируются основные двигательные навыки, воспитывается правильная осанка, прививается навык правильного стояния, поведения за столом, умение управлять своим телом. Именно в этом возрасте ребенок ценит движение, как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

От состояния здоровья, его фундамента, заложенного в детстве, во многом зависит, какой будет жизнедеятельность человека в будущем. Современная политика государства направлена на сбережение самого ценного ресурса – здоровья как основного показателя благополучия человека. Общество заинтересовано в гражданине с высоким уровнем здоровья, физического развития, способном легко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, конструктивно мыслить, самостоятельно принимать решения, активно действовать, включаться в преобразовательную деятельность и позитивно разрешать возникшие проблемы. В этой связи очевидна и объяснима ориентация научных исследований на обновление подходов к сохранению и укреплению здоровья ребенка как ведущей задачи концепции дошкольного образования.

В процессе поиска путей повышения качества дошкольного образования без ущерба для здоровья детей не может оставаться без внимания процесс физического воспитания, формирования физической культуры и становления здорового образа жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее Стандарт), который действует с 1.01.2014 года, разработан на основе Конституции РФ и законодательства РФ и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка. В нем учтены индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Стандарт утверждает основные принципы дошкольного образования. В Стандарте четко определены основные цели и задачи, в том числе направленные на физическое развитие:

* **охраны и укрепления физического и психического здоровья** детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, **психофизиологических особенностей** **(в том числе ограниченных возможностей здоровья);**
* формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, **физических качеств**, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
* формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, **психологическим и** **физиологическим** особенностям детей;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и **повышения компетентности родителей в вопросах** развития и образования, **охраны и укрепления здоровья детей**.

Стандарт  является основой для разработки и реализации образовательной программы дошкольного образования (далее Программа). Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие образовательные области: социально-коммуникативное развитие,

познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, а также физическое развитие. Остановимся подробнее на последнем.

Образовательная область «Физическое развитие» включает

* Приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с:
* выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координация и гибкость), формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
* Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

Физическое развитие основано на следующих принципах:

* дидактические (систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность);
* специальные (непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность);
* гигиенические (сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания).

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественно­му его развитию способствуют следующие методы физического развития:

* наглядный (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, песни, непосредственная помощь воспитателя);
* словесный (объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция);
* практический (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме).

Развитию опорно-двигательной системы организма ребенка способствует организация правильной и систематической двигательной деятельности. Использование разнообразных форм данной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.  
К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя и корригирующая гимнастики, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
3. самостоятельная двигательная деятельность детей;
4. активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, соревнования, дни здоровья;
5. музыкальные занятия, ритмика;
6. занятия по плаванию;
7. кружки, секции.

Немаловажную роль в физическом развитии играет развивающая предметно-пространственная среда, которая должна быть:

содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

В вопросах физического развития детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.