***«Укрепление здоровья средствами физического воспитания»***

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В федеральном государственном стандарте дошкольного образования выделена образовательная область «Физическое развитие» содержание которой, направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решая эти задачи, педагоги дошкольного образовательного учреждения не только стремятся к тому, чтобы отсутствовали болезни у детей, а к тому чтобы у детей в гармонии было развито полное физическое и эмоциональное благополучие.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровым. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Средствами физической культуры для укрепления здоровья детей являются комплексы дыхательных гимнастик, которые способствуют не только физическому укреплению здоровья, но и оздоравливают психику. Дети становятся спокойнее, внимательнее, добрее. Правильное дыхание дает возможность отдохнуть после нагрузок, снять напряжение. Дыхательные упражнения улучшают ритмование организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Релаксационные упражнения помогают развить умение концентрации внимания и сосредоточенности, снять напряжение, обрести уверенность в себе. Расслабляющие упражнения можно сочетать с массажными движениями и самомассажем.

Артикуляционные, пальчиковые, глазодвигательные, тактильные упражнения обеспечивают межполушарное взаимодействие, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, помогают снять излишнюю двигательную активность, улучшают самочувствие детей.

 Двигательная деятельность игрового характера (игры – физкультминутки, оздоровительные игры) вызывают положительные эмоции, улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем создает повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта.

Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и раскрепощенности.

***Средства физической культуры, направленные на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические упражнения*** | ***Массажные упражнения*** | ***Гимнастика***  | ***Игровые упражнения и подвижные игры***  |
| Упражнения общеразвивающего характера под стихотворный текст;Релаксационные упражнения;Гимнастика для глаз;Упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением;Пальчиковая гимнастика;Упражнения для снятия общего утомления | Массажные упражнения; Игровой общий самомассаж;Самомассаж для рук;Самомассаж для ног;Самомассаж для глаз;Точечный массаж | Музыкально – ритмическая гимнастика;Оздоровительный бег;Дыхательная гимнастика | Подвижные игры, направленные на сплочение детского коллектива;Подвижные игры, направленные на снижение мышечного напряжения;Подвижные игры, направленные на релаксацию;Игровые упражнения для рук и пальцев;Оздоровительные игры;Игровые имитационные упражнения |

Предложенные средства физической культуры используются в разных режимных моментах, в рамках оздоровительной гимнастики, физкультминуток, физкультурных занятий, оздоровительных прогулок, в свободной деятельности детей.

В семье важно, так же как и в детских садах, комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), следить, чтобы дети выполняли разнообразные физические упражнения, занимались доступными видами физического труда, правильно делали движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания и умывания).

Гигиенические факторы являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требования личной гигиены, режимной деятельности, сна, питания, вызывают у ребёнка положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность.

Гигиенические факторы составляют обязательные условия для более эффектного воздействия упражнений на организм ребёнка. Несоблюдение чистоты помещения, а также игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизит положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

Плавание – прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Учите детей плавать, если есть возможность – посещайте с детьми бассейн, это только поможет окрепнуть организму ребёнка.

Вся детская жизнь проходит в игре, поэтому и физическое воспитание строится на подвижных играх, на играх с элементами спорта, на играх с элементами соревнования и т. д. Ещё А. С. Макаренко писал: **«Как ребёнок играет, так и будет работать»**.

Большое значение для здорового образа жизни имеют прогулки. Они способствуют повышению выносливости организма ребёнка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становиться подвижными, ловкими, сильными, укрепляют мышечную систему, повышают мышечный тонус.

Питание также является средством физического воспитания детей дошкольного возраста, оно обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития ребёнка.

Рациональное питание – это питание детей, полностью отвечающее возрастным физическим потребностям организма в основных веществах и энергии. В зависимости от возраста дети должны ежедневно получать определённое количество питательных и минеральных веществ и витаминов.

*Только при совместной работе семьи и детского сада, и используя разнообразные средства физического воспитания, мы сумеем сохранить, укрепить и вырастить детей физически и психически здоровыми личностями.*