**Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста .**

**"*Опыт убедил нас:, что главная причина отставания в учёбе — плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание, чаще:незаметное и поддающееся излечению ,только совместными усилиями врача, матери, учителя. Скрытые недомогания являются отклонением от нормального развития, а замедленное мышление - во многих случаях следствие этого недомогания:"*.**
 В.А. Сухомлинский.

 Физическое развитие дошкольников раскрывается в содержании образовательной области «Физическая культура» в ФГОС О и ФОП ДО .

 Перед нами ставятся следующие задачи:

* 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.

 При успешном решении этих задач, мы получим важное интегративные качество ребенка – физически развитый, овладевший необходимыми умениями и навыками.

 Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

 В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания и многие другие.

 Сложившаяся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, позволяющем уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные тенденции.

 Одно из инновационных направлений в этой области разработка культурологического аспекта физического воспитания дошкольников. При обосновании его решаются две основные научно-методические задачи:

 а) разработка методики освоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;

 б) формирование определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

 В настоящее время в исследованиях большинства современных ученых утвердились представления о физическом воспитании как о процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых ему в сфере двигательной деятельности.

 В общей структуре физкультурного воспитания двигательный компонент играет главную роль в развитии физического потенциала человека, формировании его жизненно важных умений и навыков.

 Следующим инновационным направлением совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является объективизация процессов развития физических качеств и формирования основных движений ребенка на основе конкретных данных, количественно характеризующих возрастные особенности их изменений с использованием разработанной методики педагогического контроля.

 Изучение возможностей применения средств физического воспитания для создания условий, оптимизирующих развитие психических процессов, позволяет говорить об эффективности педагогического воздействия.

 Так же, как и при изучении физической и двигательной подготовленности дошкольников, установлена близость тенденции изменения психических процессов в ходе стихийного обучения и воспитания и формирующего педагогического эксперимента. Это дает основание утверждать, что необходимо распространить действия принципа адекватности характера и объема тренирующих воздействий ритму возрастной динамики потенциала детей и на методику формирования их психических процессов.

 Таким образом, еще одним инновационным направлением, дополняющим содержательную основу системы физического воспитания детей дошкольного возраста, является применение физических упражнений для оптимизации условий развития психических процессов.

 Вместе с тем в ходе обследования детей выявлены различия между девочками и мальчиками, например:

- необходимость применения различных контрольных упражнений для

 оценки одних и тех же физических качеств;

- разный уровень взаимосвязи между суммарными показателями физической

 подготовленности и сформированности основных движений;

- разнообразные значения, характеризующие одни и те же уровни развития показателей физической и двигательной подготовленности;

- различия в степени значимости физических качеств для формирования основных движений;

- неодинаковые темпы прироста физических и психических качеств в возрастном диапазоне 3-6 лет;

- различия в структуре мотивации к основным видам учебно-воспитательной

 деятельности.

 Итак, еще одним возможным инновационным направлением совершенствования физического воспитания дошкольников, требующим серьезных дополнительных исследований, является учет половых особенностей детей при разработке программно-нормативных документов.

 В ходе мониторинга нужно проводить анкетирование среди родителей: "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и нахождения существующих проблем и их причин.

 Для создания целостной системы физического развития детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха: оборудована спортивная комната, где представлено имеющееся физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: беговая дорожка, полоса препятствий, лабиринт, горки для спуска, бревно .

 Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки. Имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным местом является создание в группах уголков уединения.

 Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

 Педагогическим коллективом нашего детского сада были разработаны принципы организации деятельности педагогов. Это:

• принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

• принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;

• принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

• принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;

 \*принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

 Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

• утренняя гимнастика;

• гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;

• занятия, прогулки, походы;

• совместные досуги с родителями;

• спортивные праздники и развлечения;

 В своей работе педагоги реализуют опыт работы Л.И. Пензулаевой., а также различные методики по закаливанию детей. На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. При проведении занятий используем как традиционные, так и нетрадиционные формы: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

 Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа. Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому огромное внимание уделяем внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста".

 Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

 Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче его физическое, умственное развитие, крепче здоровье. Наблюдения свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонение в состоянии центральной нервной системы, нарушение осанки, зрения). В результате может задерживаться общее развитие ребенка, снижаться функциональные и адаптационные возможности еще недостаточно окрепшего организма, повышаться заболеваемость. В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольника с правильным чередованием занятий и активного отдыха. Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, то есть включает все виды физических упражнений. Движения помогают сохранению и укреплению здоровья ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствуют предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением растущего организма.

 Известно, что для того, чтобы у детей была удовлетворена потребность в движении, 50% всего времени пребывания в дошкольном учреждении они должны двигаться. Поэтому очень важно грамотно организовать весь режим в детском саду. Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

гимнастика после сна

пробежка по массажным дорожкам

упражнения с использованием спортивных комплексов

ритмическая гимнастика

упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы

дыхательная гимнастика

релаксационные упражнения

упражнения для развития мелкой моторики

двигательная разминка между занятиями

прогулки-походы

дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

 Все это относится к формам активного отдыха дошкольников. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. Особенностью непосредственно образовательной деятельности является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма. Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательной активности. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

 Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей: удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении,  обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки, формирование двигательных умений и навыков, развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка, активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях, формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

 В начале учебного года проводится осмотр детей врачом-педиатром, и выявляются группы здоровья и хронические болезни воспитанников. При различных видах нарушения осанки, плоскостопии, других заболеваниях существуют частные задачи. Правильно подобранные и точно дозированные физические упражнения позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной. С детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, проводятся групповые (5-6 человек), индивидуальные занятия. Для профилактики и коррекции плоскостопия следует использовать специальные упражнения: ходьба на носках, пятках, с поджатыми и поднятыми пальцами ног, на наружном крае стопы, перекаты с пятки на носок и обратно. Также включается в занятие лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узкому мосту), пальчиками ног рвать лист бумаги на части (мишки читают газету), рисование фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, поднимать пальцами ног мелкие предметы. Очень нравятся детям занятия с массажными шариками, ходьба по массажным коврикам и ребристым доскам. Также необходима тесная работа с родителями, которые вместе с детьми будут посещать бассейн, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, очень полезно побегать с ребенком босиком дома. Летом следует чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массирующие коврики. На организованной образовательной деятельности по физкультуре большое внимание уделяется профилактике осанки. В работе с детьми следует использовать симметричные упражнения, такие как лежа на спине, на боку и на животе. В этих положения легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки. Очень важно научить детей искусству расслабления. В конце занятия дети расслабляют свои мышцы, лежа на спине или кому как удобно. Большое влияние на формирование правильной осанки оказывает воспитатель в группе и родители дома, которые постоянно напоминают ребенку о ровной спине и приучают сидеть в правильной позе.

 Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры. Для этого важно давать детям различные задания: пройти по дорожкам, перепрыгнут с кочки на кочку, пролезть в тоннель, залезть на лестницу, гору. Двигательная активность ребенка влияет не только на его физическое здоровье, но и на психику и интеллект. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, то есть создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физкультурных упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям.

 С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

 В совместной работе детского сада и семьи педагоги широко используют консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, анкетирование. Кроме того, для родителей можно организовывать Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

 Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей нашего дошкольного учреждения.

 Подготовила Емченко Т.Н.,старший воспитатель.