**Физическая культура в ДОУ как ценность здорового образа жизни дошкольника**

Киняева Е.В. инструктор по физической культуре, СП «Детский сад 329 «Кораблик» г.о. Чапаевск

Здоровье ребенка – самое ценное, что может быть у его родителей. Реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющая часть родителей концентрирует свое внимание на лечебных процедурах, упуская из виду ценность профилактических мероприятий. Причин этому множество: интенсивный, изматывающий стрессами темп современной жизни; поглощенность современных родителей работой; низкий уровень физической культуры в семьях, быту и т.д.

Оздоровление – понятие междисциплинарное, комплексное. Здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов в ДОУ. Дошкольное образование отработало систему социализации детей и в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления их физического здоровья. Но, к сожалению, часто группы переполнены, педагогический процесс перегружен дополнительными занятиями, физическим воспитанием занимаются люди, не имеющие специального образования.

В нашем образовательном учреждении оздоровительная направленность педагогического процесса обеспечивается соблюдением следующих моментов: гигиена нервной системы ребенка во время занятий образовательного цикла; наличие действующей модели организации образовательного процесса, учитывающей состояние ребенка и его индивидуально-личностные особенности; четко выраженная оздоровительная направленность физкультурных занятий за счет введения таких обязательных компонентов, как дозированность нагрузок, создание ситуаций эмоционального «всплеска», использование специальных оздоровительных подвижных игр, элементов лечебных дыхательных гимнастик и других технологий оздоровления.

Среди факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место занимает физическая культура. Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья ребенка, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной деятельности.

Однако физкультурные занятия, предусмотренные программой физического воспитания дошкольников, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм физической деятельности.

Физическая деятельность направлена не на результат, а на процесс, получение удовольствия от занятий физическими упражнениями. Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении. Занятия физическими упражнениями очень эмоциональны. Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость. Такими формами физической деятельности являются физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физминутки, гимнастика пробуждения и т.д.

Сотрудникам ДОУ необходимо помнить, что организация оптимального двигательного режима зависит от усилий не только воспитателя, но и руководителя физическим воспитанием, медицинского персонала. Оптимизации двигательной активности способствуют: учет индивидуальных особенностей детей, проявляющихся в ходе самостоятельной деятельности; учет индивидуального уровня двигательной активности; правильная организация двигательного режима детей в течение дня; разумное сочетание движений различной интенсивности; повышение активности детей на прогулке посредством введения ее разнообразных форм (подвижные, малоподвижные игры и т.д.). Все это позволит детям закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; бегать наперегонки, преодолевать препятствия. Важно тренировать детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, лазать по гимнастической стенке. Дети должны научиться выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно и с незначительными перерывами. Следует приучить детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных достижений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры и эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке.

Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, движений и упражнений.

**Литература**

1. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / под общ. Ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2013.