**Долгих Е.В.**

**Инструктор по физической культуре**

**МКДОУ д/с №478**

**Калининского района г. Новосибирска**

***Здоровье ребенка, одно из приоритетных направлений деятельности взрослого.***

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития организма детей дошкольного возраста невозможна без физической культуры. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая личность ребенка новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Поэтому взрослым необходимо так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Поэтому взрослый (педагог или родитель) должен:

* создать условия для физического и психологического благополучия детей;
* оказывать всестороннюю поддержку для приобщения детей к здоровому образу жизни;
* стимулировать у ребенка, через поощрения и собственный пример, стремление к двигательной активности.

В своей деятельности взрослому необходимо придерживается следующих принципов:

* Создавать для ребёнка атмосферу доброжелательности, формировать чувство психологической безопасности.
* Показывать и развивать положительную, уникальную неповторимость каждого ребёнка, его индивидуальные способности и интересы.
* Постепенно, но систематически включать ребёнка в самооценивание своей работы.
* Терпеливо обучать ребёнка делать перенос сложившегося способа действия в сходные условия, переключаться с одного способа действия на другой.

Воспитание здоровых, физически развитых детей является главной задачей взрослого. На сегодняшний день около 70% дошкольников имеют различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата, и эта тенденция продолжает иметь место. Одним из эффективных средств предупреждения и коррекции этих нарушений является занятия физической культурой, которые направленны на общее оздоровление ребёнка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Посильная физическая нагрузка укрепляет здоровье детей, благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности, способствуют развитию у детей волевых свойств: смелости, решимости, самостоятельности, дисциплинированности, а так же способствует освоение ребёнком позиции субъекта двигательной деятельности. Систематические занятия ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Для полноценного физического развития детей должна быть создана соответствующая развивающая среда. Среда является одним из основных средств развития личности ребёнка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда не только обеспечивает физическую активность детей, но и составляет основу их самостоятельной двигательной деятельности, это своеобразная форма их самовыражения. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование её отдельных элементов.

Чтобы занятия были безопасными и интересными, для детей должен быть соответствующий инвентарь и оборудование: для общеразвивающих упражнений, для ползания и лазанья, для прыжков, для ходьбы, бега, равновесия, для катания, бросания, ловли.

Обучение детей двигательным навыкам должно происходит по принципу доступности, постепенности, по мере адаптации детей к физическим нагрузкам.

**Подготовительный период** – постепенное врабатывание организма в режим физических нагрузок и повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности. Главной задачей на этом периоде является формирование у детей потребности к здоровому образу жизни. Каждое утро необходимо начинать с весёлой, бодрой утренней разминки, которая вызывает эмоциональный отклик на физические упражнения и желание участвовать в физических играх.

Результатами первого периода является: дети с удовольствием участвуют в играх связанных с физической нагрузкой, посещают секции, эмоционально откликаются на выполнение упражнений, это способствует к переходу ко второму основному периоду.

**Период повышения функциональных возможностей организма** – расширение комплексов общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; применение специальных упражнений для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и недостатков физического развития.

В этот период необходимо увеличивать физические нагрузки и расширять спектр двигательных навыков. Параллельно с физическим развитием необходимо обучать детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включать в структурудня, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. Детьям необходимо показать комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

**Период стабилизации** **-** функционального состояния организма и повышения уровня физического развития. На этом этапе у детей должно уже выработается необходимость в постоянной физической нагрузке. Взрослый должен расширять, по мере возможности ребенка, весь спектр физических упражнений. Продолжать вырабатывать у ребенка потребность в здоровом образе жизни.

Все три периода являются оптимальными, соответствуют психофизиологическим и возрастным особенностям детей.

Результатами всей деятельности взрослого должно быть:

* + - * У ребёнка сформировались основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия.
* Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели положительного результата.
* Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.
* Дети умеют работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Только благодаря усилию и желанию взрослого, можно вырастить здорового ребенка, который впоследствии вырастить своего здорового ребенка. Здоровье человечества зависит от каждого конкретного человека, и не надо искать причины в мед.обслуживании, в дошкольной или школьной организации.