***Н.А. ЛЕВИНА***

**МАДОУ Детский сад «Аленка»,**

**с. Кудара, Кабанский район, республика Бурятия**

**К вопросу физического воспитания на современном этапе в ДОУ.**

 Здоровье современного человека и проблема здоровьесбережения – актуальные аспекты жизни и деятельности личности. Целью и результатом физического воспитания является физическая культура как часть общей культуры личности.

 Основным средством для достижения этой цели является изучение основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных  способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и развитие волевых и нравственных качеств.
 Наилучший способ повышения двигательной активности – правильное, соответствующее возрасту физическое воспитание.

 Опыт специалистов подсказывает, что организация физкультурно-оздоровительной работы в детском дошкольном учреждении должна строиться на основе следующих положений:

- формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями;

- формирование этой потребности через систему любимых для детей физических упражнений;

- исключение стрессовых ситуаций на занятиях физическими упражнениями;

- использование многовариантных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с дошкольниками;

- составление гибкого графика проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду с учетом психофизического состояния ребенка на каждый день;

- личностно ориентированный подход к работе с дошкольниками;

- интегративный характер построения занятий с детьми дошкольного возраста;

- использование упражнений с учетом времени года;

- проведение большей части физкультурно - оздоровительных мероприятий на свежем воздухе;

- использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в онтогенезе;

- включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов;

- использование упражнений, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных (необычных) положений, а также сочетание известных для малыша движений с элементами нового;

- корректный подбор физических упражнений (особенно для детей в старших группах) по половому признаку (силовых упражнений для мальчиков и упражнений, подчеркивающих красоту и грацию для девочек и т.п.);

- обеспечение ежедневного медико-педагогического контроля;

- формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности ребенка на занятиях физическими упражнениями;

- формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;

- диагностика уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников в течение всего года;

- учет уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств по индивидуальному приросту;

- привлечение родителей к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском дошкольном учреждении и реализация достаточной для ребенка двигательной активности дома;

- привлечение к организации занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста детей старших групп (помощь в показе упражнений, проведение элементов разминки, организация игр с помощью воспитателя и др.);

- преемственность в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы (проведение совместных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий на физкультурно-спортивной базе школы).

 Всем работникам ДОУ, специалистам физического воспитания, работающим в ДОУ, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, физического образования и физической культуры, но и обучения и воспитания в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, общения и т.д. В течение дня важно выполнять физиологически обоснованные движения. Одним из главных моментов физического воспитания является реализация потребности детей в движении за счёт широкого использования в учебном процессе циклических упражнений на выносливость, как самого доступного и эффективного средства физической подготовки.

 Физкультурные занятия должны решать проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, терморегуляции организма, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Необходимо отказаться от жёсткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, состояние их здоровья, а также их жизненный опыт.

 В ходе физкультурных занятий у детей накапливается необходимый опыт, который требуется для других видов деятельности. Важным моментом для физкультурных занятий является опора преподавателя на жизненный опыт ребёнка.

 Для того чтобы поддерживать в детях интерес к физкультурным занятиям, необходимо проводить занятия каждый день, сочетая в игровой форме тренировочные, обучающие и развлекательные элементы. Это позволит организовывать индивидуально-групповое обучение по различным программам с учётом состояния здоровья и интересов детей, не перегружая их.

В каждом физкультурном занятии должна прослеживаться разная направленность в зависимости от возраста. Главное для самых маленьких - доставить им как можно больше удовольствия, научить ориентироваться во всём пространстве площадки, правильно работать с инвентарём, обучить приёмам элементарной самостраховки.

В среднем возрасте основное внимание при организации занятий тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре или воспитатель направляют на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой физической подготовки детей.

В старшем дошкольном возрасте большое внимание нужно уделять физической подготовке детей, раскрытию их двигательных способностей и воспитанию самостоятельности.

 Одним из главнейших составляющих физического воспитания детей является установление единства в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью регулярно проводятся родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия, спортивные досуги и развлечения. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений, на развитие у них культуры и желания вести здоровый образ жизни.

 Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается физкультурой или каким-либо видом спорта. Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

**Литература:**

 Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 6 (38) /2013.

Мещерякова Е. А., Воронина Н. М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62

Никитина, С. В. «О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований». М.,2013. С.45.

 Сомкова О. Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду». М., 2013.С 67.

 Трубайчук Л. В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. М., 2013. С. 21.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: http://www.consultant.ru/