

**Щендрыгина Ольга Евгеньевна**

воспитатель

**Труфанова Ирина Александровна**

воспитатель

**Ткаченко Наталья Викторовна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №10 «Земский»

г. Белгород, Белгородская область

## **ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** целью физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях является освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое состояние, принципы.*

«Здоровье» – это состояние полного физического, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Одной из главных задач нашей ДОО – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Физическое состояние – это организованный процесс воздействия на человека физическими упражнениями, гигиеническими мероприятиями и естественными природными факторами с целью укрепления здоровья и подготовки к различным видам деятельности. Правильно организованное физическое воспитания является фрагментом системы оздоровительных мероприятий, осуществляемых в ДОО. Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, природные факторы, естественные движения, личная гигиена.

Физическое воспитание детей, состоит из целого комплекса разнообразных воздействий. В него входят: разумно организованная внешняя среда, в которой

находятся дети, режим дня, полноценное питание, специальные приемы закаливания, разнообразные физические упражнения. Основной особенностью организации физического воспитания ребенка раннего возраста являются дозирование и учет индивидуальных свойств маленького организма. Создание наилучших условий для развития движений ребенка раннего возраста достигаются более совершенно развитие его высшей нервной деятельности. При этом физическое воспитание как средство обеспечения условий гармоничного всестороннего развития детского организма смыкается с умственным воспитанием.

Основным принципом физического воспитания является реализация поставленных целей и задач. Что достигается различными формами физической активности: подвижные игры; прогулка; индивидуальная работа с отдельным дошкольником или небольшой группой; занятия детей различными физическими упражнениями в самостоятельной форме; физкультурные праздники. Регулярные физкультурные занятия закладывают основу того, насколько успешно овладеет ребенок двигательными навыками. Однако воспитатель не может в рамках таких занятий обеспечить совершенствование получаемых навыков, их устойчивость, а также умение самостоятельно их приобретать в повседневной жизни. Именно поэтому реализация принципов физического воспитания происходит в течение всего учебного дня при помощи различных форм работы. Для этого, кроме гимнастики каждое утро и конкретного количества упражнений, в дневном расписании предусмотрено время для разных подвижных игр, личных занятий, а также предоставления возможности детям играть самостоятельно или небольшими группами. Таким образом, принципы физического воспитания детей дошкольного возраста реализуются практически через все формы деятельности в период их пребывания в дошкольном учреждении.

Соблюдение каждого принципа – залог успешного достижения цели Дошкольное образование – начальный этап учебной и познавательной деятельности ребенка. Ведь в это время формируется фундамент, на котором будет основан успех дальнейшего обучения. А учитывая тесную взаимосвязь физического воспитания со здоровьем ребенка, это основа воспитания гармонично развитой

личности. Именно поэтому необходимо соблюдать все принципы физического воспитания. Таким образом, можно увидеть степень важности отдельного принципа в комплексе мер, принимаемых для достижения цели. Также следует учитывать, что для более эффективного развития дошкольника не следует ограничиваться только занятиями в детском саду. Каждый родитель должен в полной мере осознавать важность того, чтобы в полной мере были соблюдены принципы системы физического воспитания для дальнейшего формирования личностных и психологических качеств ребенка. А так как именно в данный период формируется основа будущей личности, крайне важно стремиться как можно больше внимания уделять физическому развитию ребенка. Вместо просмотров мультфильмов и игр на компьютере следует приучать ребенка к подвижным играм. Они в процессе освоения будут способствовать его правильному физическому формированию.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

### ***Список литературы***

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
3. Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования). Ч. 1. – М., 1985. – 59 с.