

*Автор:*

**Фаткуллина Алсу Магсумовна**

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный  
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА КАК СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
(МЛАДШАЯ ГРУППА)**

*Аннотация:* в работе раскрыто понятие «развитие движений». Воспитание физической активности дошкольников происходит во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные места, где дети проводят время. Так, воспитатель для прогулки планирует много игр на открытом воздухе, эстафету, организует двигательный режим как средство физического воспитания дошкольников.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, младший дошкольный возраст, ЗОЖ, режим.

Задача раннего формирования культуры здоровья у детей на сегодняшний день очень актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет бурное и непрерывное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни предоставлена подвижными играми. Они проводятся в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и интервалам между занятиями. Подвижные игры, конечно, проводятся также в музыкальных занятиях. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры будут чаще всего организовываться самими детьми.

Развитие движений, воспитание физической активности дошкольников выполнено во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные места, где дети проводят время. У каждой прогулки может быть определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует много игр на открытом воздухе, эстафету, собирая природный материал для дальнейшей работы с ним в группе.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представления о ЗОЖ играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка- проблема не только медицинская, но и педагогическая, т.к. правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени обеспечивает формирование здоровья и ЗОЖ. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры ЗОЖ подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры ЗОЖ.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Задачи и содержание образования детей дошкольного возраста многообразны. Определенное место среди них проводится проблемами формирования здорового образа жизни, так как полное развитие ребенка зависит от эффективности решения этих проблем.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования ЗОЖ ставятся свои задачи.

Младшая группа:

1. Сформировать представление о себе как конкретный человек; познакомиться со способами заботы о себе и мире вокруг; показать модели социального поведения.

2. Познакомить с правилами исполнения физических упражнений (чтобы внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, координировать действия с действиями партнера, координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице: пересекать улицу на зеленый свет светофора только за руку со взрослым, двигаться по правую сторону тротуара, не наталкиваться на прохожих, посмотреть внимательно под ногами и вперед.

4. Сказать об опасных источниках в квартире и в группе; объяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями связанных с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, забота о теле, внешним видом, чистоте жилья.

Таким образом реализация работы над формированием здорового образа жизни в детях в условиях ДООУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, независимую деятельность.

### ***Список литературы***

1. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://weburok.com/1372041/Формирование-основ-здорового/> (дата обращения: 14.12.2017).