

**Мацукова Наталья Николаевна**

воспитатель

**Котарева Ольга Васильевна**

воспитатель

**Мишурова Ольга Николаевна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №29 «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: в статье рассматривается актуальность проблемы физического развития дошкольников, направленного на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, приобщение к спортивным и подвижным играм, на воспитание культурно-гигиенических навыков и полезных привычек.*

*Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия, двигательный режим, ценности здорового образа жизни.*

Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста требует от воспитателей и инструктора по физической культуре ДОУ глубоких знаний и творческого подхода. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка, в первые годы жизни является физическое воспитание. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, это связано

с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Важным фактором полноценного физического развития является обеспечение оптимального двигательного режима, а также рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с включением подвижных игр и спортивных упражнений, развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое развитие детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

К формам организации физического развития детей относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, за-каливающие процедуры и гимнастика после сна, физкультминутки в середине статического занятия, подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке);
- активный отдых (физкультурный досуг и праздники, дни здоровья);

– самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельная физическая активность, самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие её место в режиме дня дошкольного возраста.

Становление ценностей здорового образа жизни в младшем дошкольном возрасте определяется формированием начальных представлений о здоровом образе жизни. Очень важно развивать представление о ценности здоровья, формировать представления о полезной пище, о пользе закаливания, утренней зарядки, подвижных игр и физических упражнений. Воспитание культурно-гигиенических навыков определяется формированием потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни, осознанной привычки мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером.

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является важной частью физического развития, его организация позволяет не только сохранить, но и преумножить здоровье ребенка на протяжении всей его жизни.

### ***Список литературы***

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (лекция 4) // Дошкольное образование. – 2004. – №20.
2. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. – 285 с.
3. Екжанова Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М., 2011. – С. 66–69.