

Салдимирова Марина Геральдовна

инструктор по физической культуре

Ларионова Алла Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №17»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается такой актуальный вопрос дошкольного образования, как развитие физических качеств у ребенка дошкольного возраста. Авторы полагают, что в процессе физического развития ребенка важную роль играет сотрудничество семьи и работников дошкольного учреждения.*

***Ключевые слова:** дошкольник, физическое развитие, двигательный активность, здоровый образ жизни, сотрудничество с семьей, организация процесса физического развития.*

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем дошкольного образования. Здоровье – главная ценность, дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формирование физических качеств.

Цели и задачи.

Содержание образовательной деятельности физическое развитие, направлено на достижение следующей цели – формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через подвижную игру;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решая эти задачи, педагоги дошкольного образовательного учреждения не только стремятся к тому, чтобы отсутствовали болезни у детей, а к тому, чтобы у детей в гармонии было развито полное физическое и эмоциональное благополучие.

В большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Основная проблема – низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью.

В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. «Семья и детский сад» связана формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей.

Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В реализации поставленной задачи особое место отводится программе, которая позволяет ребёнку, совершая прогулки, экскурсии в спорт школы, а также нравственные традиции народа. Укрепление и развитие взаимодействия детского сада и семьи обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребенка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, любящим свою семью. Большинство родителей прекрасно понимают, что для нормального роста, крепкого здоровья и нравственного благополучия необходимо движение. На наш взгляд, именно подвижные игры очень хорошо будут этому способствовать.

Поддерживать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем – желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Лучшим образом организовать взаимодействие инструктора по физкультуре с родителями является создание эффективной системы сотрудничества. Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

Физические качества детей будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии, если будет разработана система работы с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению инструктора по физкультуре совместно с родителями дошкольников.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (классическая, оздоровительный бег, подвижные игры, музыкально-ритмическая аэробика);
- двигательно-оздоровительные физминутки;
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- дни здоровья;
- экскурсии и походы;
- физкультурные досуги, праздники;
- самостоятельная двигательная активность;
- работа с родителями.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.

2. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева; под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.

3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2000. – 262 с.

4. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / А.К. Ковалевский. – Екатеринбург: УГПУ, 2007. – 138 с.

5. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры: метод. пособие. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.

6. Матиенко Е. Проект «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий» / Е. Матиенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijсад/proekt-sohranenie-i-ukreplenie-zdorovja-doshkolnikov-cherez-zdorovesberegayuschie-tehnologi.html> (дата обращения: 29.12.2022).