

***Фадеева Елена Вениаминовна***

ВОСПИТАТЕЛЬ

***Кузнецова Мария Константиновна***

ВОСПИТАТЕЛЬ

***Николаева Ольга Петровна***

ВОСПИТАТЕЛЬ

МБДОУ «Атлашевский Д/С «Золушка»

п. Новое Атлашево, Чувашская Республика

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:*** статья посвящена значимости физической активности на эмоциональное состояние дошкольников, снижение тревожности, улучшение настроения и повышение самооценки. Авторы подчёркивают необходимость организации условий для достаточного уровня двигательной активности детей, что служит залогом их гармоничного физического и психологического развития и формирования основ здорового образа жизни.

***Ключевые слова:*** двигательная активность, физическое развитие, дошкольники, здоровье, психологическое состояние, здоровый образ жизни.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезни, но и физическое, психическое, социальное благополучие. Здоровый и духовно развитый человек счастлив. Такого человека мы должны воспитывать, начиная с самого раннего детства.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества и привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому целью моей работы является воспитание здо-

ровых, жизнерадостных, жизнестойких, физически совершенных, гармонически и творчески развитых детей.

Главными задачами моей работы по организации двигательной активности являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

В детском саду созданы все условия для физического совершенствования дошкольников: физкультурный зал с современным и нетрадиционным физкультурным оборудованием, комната здоровья, процедурный кабинет, физкультурные уголки в группах.

В своей работе я использую разнообразные формы организации физической активности детей. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику в зале или на свежем воздухе, физкультурные занятия, физкультминутки, корригирующую гимнастику после сна, подвижные игры в помещении и на свежем воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники и «Дни здоровья», а также закаливающие мероприятия (воздушные и водные процедуры, босохождение, закаливающий массаж стоп, полоскание рта после каждого приема пищи, дыхательная гимнастика).

Педагоги детского сада – специалисты высокой квалификации, их отличает творческий подход к работе, инициативность, доброжелательность, демократичность в общении, открытость.

Являясь руководителем окружного методического объединения Чебоксарского муниципального округа по двигательной деятельности, я решаю задачи по повышению профессиональной культуры педагогов, что позволяет им не

просто осваивать новое содержание и технологии обучения по физической культуре, но и быть способными к профессиональной активности. На методических объединениях мы затрагиваем разные вопросы: «Как укрепить и сохранить здоровье детей?», «Как проявить навыки здорового образа жизни?», «Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ?» и т. д. По составленному мною плану работы педагоги показывают открытые занятия, мастер-классы, семинары-практикумы, консультации по двигательной деятельности, делятся своим опытом работы.

Родители – активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении задач физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному сотрудничеству. Родители обмениваются опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни, активно участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.

### ***Список литературы***

1. Алямовская В.Г. Физическое воспитание детей раннего и младшего дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, А.С. Галанов. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Богина Т.А. Физиология детского организма и основы гигиены детей и подростков / Т.А. Богина. – СПб.: Питер, 2019.
3. Волошина Л.Н. Методика оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Л.Н. Волошина, Г.В. Фролова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
4. Григорьева Е.И. Организация занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста / Е.И. Григорьева. – Минск: Вышэйшая школа, 2016.
5. Зайцев Н.К. Здоровьеформирующая среда дошкольного учреждения / Н.К. Зайцев, Ю.Б. Колесникова. – Ярославль: Академия развития, 2018.
6. Козлова С.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / С.А. Козлова, Л.Ф. Шадрин. – М.: Владос, 2019.

7. Кузнецова Ю.С. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Ю.С. Кузнецова. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/11/02/fizicheskoe-razvitiye-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 09.04.2026).