

**Панарина Светлана Сергеевна**

инструктор ИФК

ГБДОУ Д/С №60 Центрального района

г. Санкт-Петербург

**Актуальность физического развития как составляющая здорового  
образа жизни дошкольника**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы формирования и развития у детей-дошкольников потребности в здоровом образе жизни, выделяется роль педагогического коллектива в воспитании культуры здоровья дошкольников, даны рекомендации по укреплению психологического здоровья детей посредством игровых приемов.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физическое воспитание, культура здоровья, воспитание, физкультурно-оздоровительная работа.*

Под здоровьем на сегодняшний день принято понимать состояние человека, соответствующее принятым социокультурным нормативам (эталонам) в отношении психофизиологической (физической и психической) и личностной (социальной) подсистем его жизнедеятельности. Это позволяет говорить о таких новых аспектах здоровья, как, например, духовное здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни и прочее.

Согласно данным С.В. Попова и Ю.П. Лисицына, здоровье человека, зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от внешних условий (экология), на 10% – от деятельности системы здравоохранения на 50% определяется образом жизни, который он ведет, культурой здоровья.

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников считались личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, а также правильно и грамотно составленная совместная образовательная деятельность воспитателя и ребенка [4].

Работа педагогического коллектива, направленная на формирование и развитие у детей-дошкольников потребности в здоровом образе жизни и воспитание у них отношения к здоровью как к ценности, стала важной составляющей воспитательного процесса. В основе этой работы лежит положение о том, что воспитание и образование должны строиться на активности самого ребенка.

В современном дошкольном образовании разработаны и активно используются в практике разнообразные формы занятий, в основе которых лежат игры и игровые ситуации, легко и естественно мобилизующие скрытые физические и интеллектуальные ресурсы ребенка [2].

Но нельзя забывать о важности физического развития в дошкольном возрасте, так как в дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Целенаправленное, физическое развитие оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени; складываются положительные черты характера. Дети приобретают умения действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т.п.

Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста состоят в охране и укреплении их здоровья, полноценном физическом развитии, закаливании организма, формировании двигательных и культурно-гигиенических навыков и умений.

Малыш, появившись на свет, нуждается в постоянном уходе, в материнском молоке, длительное время не может самостоятельно передвигаться. Жизнь ребенка полностью зависит от взрослых, которые заботятся об охране и укреплении его здоровья, полноценном физическом развитии.

Разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность – все это благоприятно влияет на самочувствие ребенка, создает преобладание у него эмоционально-положительного состояния, радостного настроения. У здорового ребенка крепкий сон и хороший аппетит. Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление.

Важной задачей физического воспитания является закаливание детского организма. Укрепление здоровья детей путем закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры, к ветреной и дождливой погоде и т.д.

У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание). Однако наиболее полноценно их развитие происходит при правильно организованном воспитательном процессе. Кроме основных жизненно необходимых движений, с детьми дошкольного возраста проводятся упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц (рук, ног, туловища). Их развитию способствуют также спортивные виды физических упражнений: ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, езда на велосипеде и др. [3].

В дошкольных учреждениях сложилась определенная система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребенка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, утренней гимнастики, а также в широком применении физкультурных упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную нравственную задачу – воспитание культуры поведения.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте [7].

Культурно-гигиенические навыки ребенок усваивает под руководством взрослых. Вместе с другими детьми он учится мыть руки, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам. У него формируются самостоятельность и организованность, аккуратность и бережливость, воспитывается вежливое и уважительное отношение к взрослым и сверстникам. Все задачи физического воспитания решаются в единстве в процессе воспитательно-образовательной работы детского сада и обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется посредством подвижных игр, которые характеризуются разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий. В них развиваются и совершенствуются разнообразные движения, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств [1].

Значительное место в программе физкультурных развлечений для детей дошкольного возраста: занимают игровые задания соревновательного типа (эстафеты, спортивные игры), которые позволяют играющим детям наиболее отчетливо ощутить присутствие друг друга, научиться считаться с игровым поведением партнёров и взаимодействовать с ними.

Не менее важна и игровая гимнастика, основной целью которой является поднятие настроения и мышечного тонуса детей, а также обеспечение профилактики нарушений осанки.

Воспитание культуры здоровья дошкольников осуществляется параллельно с физическим развитием посредством включения в занятия дидактических и сюжетно-ролевых игр, а также игр-имитаций и игровых ситуаций. Игровой материал валеологической направленности органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности и т.д.

Особое внимание в ДООУ уделяется «Основам безопасности жизнедеятельности дошкольников», поскольку их здоровье в значительной степени зависит от наличия фактора безопасного существования [5].

Развитие психологического здоровья осуществляется посредством применения таких *игровых приемов*, как:

- пальчиковые упражнения;
- игровая психогимнастика;
- игровые психотерапевтические техники;
- сказкотерапия;
- коммуникативные игры (игры разной степени подвижности, логоритмика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика и т.д.);
- дыхательная гимнастика в игровой форме (наиболее эффективными признаны комплексы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, поскольку это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку).

Как мы видим из представленного выше, в *педагогическую работу, направленную на формирование и развитие дошкольников*, принято включать:

- 1) подвижные игры с музыкальным сопровождением (логоритмика);
- 2) игры с элементами спортивных игр (эстафеты, игры на прогулках и т.д.);
- 3) игровую гимнастику и психогимнастику;
- 4) игровые психотерапевтические техники.

Все эти игры используются комплексно, в течение всего дня. Часто помимо воспитателей в работе по здоровьесбережению дошкольников принимают участие логопед, психолог и музыкальный руководитель.

В современном мире особое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста и физическому развитию на протяжении всего дошкольного возраста [6].

### ***Список литературы***

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 2006, № 1. – С. 3-53.
2. Гаврилова И.А. Стожарова М.Ю., Кравцова Р.С. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. – М., 2011.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы дошкольной игры//Психологическая наука и образование, 1996. – №3. – С. 19-31.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 7-е изд., стер. – М., 2007.
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Метод. пос. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры: для психологов. – М., 2008.
7. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. – Собр. Соч. в 10т. – М., Л., 1950.