Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» села Амурзет»

Консультативный пункт

*«Физическое воспитание и двигательная активность детей»*

Выполнил:

Инструктор

по физической культуре

Чухонцева Е.А.

Амурзет, 2023г

Основной целью семейного и общественного физического воспитания дошколят является подготовка к труду, жизни. Детям необходимо до поступления в школу получить ряд знаний и двигательных навыков, которые помогут им лучше усваивать школьную программу на разных этапах обучения, меньше болеть, правильно формироваться физически. В этом им помогут физические упражнения.

Основными задачами физического воспитания, роль которого сложно переоценить, являются:

* охрана здоровья ребенка, укрепление иммунитета, закаливание организма;
* создание необходимых условий для формирования двигательных навыков, приучение к регулярной физической активности;
* полноценное физическое развитие (пропорциональное телосложение, повышение выносливости, как физической, так и умственной);
* воспитание интереса к активной физической деятельности, формирование потребности в ней;
* отработка основных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, ходьба, бросание, метание, плавание и так далее);
* профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки;
* развитие выносливости, ловкости, силы и скорости;
* формирование у ребенка комплекса знаний о пользе занятий физкультурой, правилах и требованиях гигиены.

Наиболее значимыми средствами физического воспитания детей первых лет жизни являются:

**1. Режим дня.** Должен отвечать всем необходимым требованиям и нормам. Ребенок должен спать не менее 10 часов, вовремя ложиться и вставать. В режиме дня дошкольников обязательно нужно зарезервировать время для занятий физкультурой, другой физической активности, а также закаливания.

**2. Природные факторы.**Это силы природы, которые используют для физического воспитания детей в двух основных направлениях:

В качестве вспомогательных средств. В этом случае природные факторы усиливают эффективность спортивных занятий. Выполнение комплекса упражнений на свежем воздухе в солнечную погоду повышает функциональные возможности органов и систем, ускоряет метаболизм, улучшает детское настроение, заряжает положительной энергией.

В качестве самостоятельных средств. Здесь имеется в виду закаливание ребенка при помощи воздуха, воды, солнца. Закаливание может включать в себя обтирание полотенцем, обливание прохладной водой, контрастный душ, купание. Воздушные и солнечные ванны улучшают обменные процессы, снабжают организм необходимыми питательными веществами, способствуют нормальному росту и развитию. Важно понимать, что использовать силы природы нужно рационально, только в этом случае они дадут желаемый эффект.

**3. Физические упражнения.** Являются основным средством физического воспитания дошкольников. С их помощью детский организм учится адаптироваться к нагрузкам, что приводит к повышению работоспособности, улучшению функционирования всех органов и систем.

**4. Санитарно-гигиеническая обстановка.** Крайне важно, чтобы в местах занятий физкультурой и спортом соблюдался температурный и световой режим, поддерживался порядок и чистота. Одежда ребенка должна быть чистой, дышащей. Не стоит забывать и о правильном питании. Сбалансированный рациональный рацион играет огромную роль в физическом развитии ребенка и росте организма, а также предупреждает развитие различных патологических состояний.

Ниже перечислены основные проблемы, которые наблюдаются на сегодняшний день и препятствуют полноценному физическому развитию дошкольников:

* физиологически незрелый иммунитет, большое количество врожденных патологий, снижение остроты зрения на фоне увлечения телефонами и другими гаджетами (на момент поступления в школу количество абсолютно здоровых детей не превышает 10%);
* гиподинамия, злоупотребление фастфудом и другой вредной пищей — большинство современных детей мало двигаются и неправильно питаются, что приводит к развитию ожирения;
* слабая физическая подготовка;
* бездействие родителей, которые в силу различных причин не уделяют должного внимания физическому воспитанию ребенка.

Физическое воспитание дошкольников — это важнейшая составляющая формирования и развития личности. Именно в эти годы ребенок интенсивно растет, идет развитие всех основных систем организма, закладывается база духовного и физического развития.

Правильно организованные занятия физкультурой улучшают работу сердца, сосудов, нервной системы, ускоряют метаболизм, препятствуют развитию застойных явлений, укрепляют опорно-двигательную систему, повышают иммунитет. Ребенок, который на постоянной основе занимается физкультурой, меньше болеет, быстрее растет, становится более уверенным и раскрепощенным.

**Двигательная активность – средство физического и психического развития детей**.

Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и особенно в **развитии детей**. Как раз **посредством** движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека.

**Физиологи** считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение потребности в движениях, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли **профилактирующего средства**, когда **активный двигательный** режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное **средство**.

**Развитие** личности осуществляется в деятельности. Ведущей деятельностью ребенка является игра. А его игровая деятельность выражается прежде всего в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет **психическое развитие**.

В дошкольном возрасте не установлено существенных различий в **двигательной активности мальчиков и девочек**. Также установлено, что весной и летом дети **двигаются больше**, чем осенью и зимой. И все-таки большая или меньшая **двигательная активность детей определяется**, главным образом, предложенным **двигательным режимом**. На повышение **двигательной активности оказывают влияние** : достаточная площадь для игр, правильное размещение оборудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных пособий.

Все виды движения — одно из важнейших потребностей растущего организма. **Двигательная** деятельность тонизирует ЦНС **детей**, во время движения происходит **активизация** нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Следует отметить, что **двигательная активность** оказывает положительное влияние не только на здоровье **детей**, но и на их общее **развитие**. Под влиянием движений **развивается эмоциональная**, волевая, познавательная сфера ребенка.

Потребность **детей** дошкольного возраста в **двигательной активности очень высока**, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении *(за столом, экраном телевизора, компьютерными играми)*. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного **развития** координации движений, быстроты и т. д.

Достаточный уровень **двигательной активности ребенка**, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации **двигательного** режима в детском саду, в школе и дома. В детских учреждениях такой режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по **развитию двигательной сферы детей**.

**Двигательная активность** должна занимать 50-60 % времени всего периода бодрствования ребенка. Однако следует отметить, что потребность в движении у всех **детей разная**, что объясняется их индивидуальными особенностями. В связи с этим родителям и педагогам ДОУ важно создать все необходимые условия для реализации потребности **детей в двигательной активности и её разнообразии**.

Решающая же роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Дети, как известно, продукт своей **среды** — она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что дети изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Поэтому вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте ДОУ с семьей.

Детям необходимо объяснять не только значимость тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример. Так, если взрослые регулярно занимаются физкультурой и спортом, соблюдают режим дня, правила гигиены, закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю гимнастику, заниматься **физическими** упражнениями и спортивными играми.

Выдающийся польский педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Таким образом, правильная организация **двигательной активности**, как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом успешного оздоровления **детей**. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному **физическому и психическому развитию**, укреплению здоровья подрастающего поколения.