

**Консультация для педагогов**

**РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В СТАНОВЛЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ.**



Дошкольный возраст – это сенситивный возраст для возможности усвоения основ поведения, усвоения тех или иных навыков и выработке привычек. То есть, иначе говоря, все, что ребенок познает в дошкольном возрасте и все то, чему он научится в это время, становится зачатком для развития дальнейшей деятельности – учебной, а затем и трудовой. Ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника является игра, именно в ней он реализует свои потребности: в общении, в подражании взрослым, а также, что немаловажно, потребность в движении.

Ранний и дошкольный возраст ребенка характеризуется усиленным ростом и развитием всех систем организма, закладывается основа для формирования физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни. В дошкольном возрасте у ребенка происходит непрерывное созревание центров коры головного мозга, которые отвечают за развитие сенсорных, физических и умственных способностей. Поэтому весь данный период жизни ребенка является чувствительным к развитию и созреванию разнообразных способностей и развитию одарённости к многообразным сферам деятельности человека.

Одним из важных показателей здоровья человека, будь это ребенок или взрослый, является их физическое развитие, под которым понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития.

Физическое развитие здорового ребенка в течение жизни подвергается изменениям и должны соответствовать возрасту ребенка.

Основой всестороннего развития ребёнка является правильный уход за ним, а также физическое воспитание. В процессе овладения такими естественными двигательными навыками, как ползание, ходьба, бег, возможность преодоления препятствий, участие в подвижных играх, способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье ребенка, повышает адаптацию организма к различным условиям окружающей среды.

Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение высокого показателя здоровья, а также физического и двигательного развития ребенка. Физическое воспитание

одновременно решает задачи всестороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическое воспитание в узком смысле этого слова – это вид воспитания, педагогический процесс, протекающий по закономерностям деятельности, который обеспечивает упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное ребенком еще в дошкольном возрасте, становится прочным фундаментом общего развития человека.

Система физического воспитания, представленная в системе дошкольного образования, - это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, которые направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Важнейшей задачей, определяющей значение физического воспитания в качестве средства воспитания, является формирование здорового, крепкого, закаленного организма, хорошо владеющего своими движениями и любящего спортивные и физические упражнения.



Физическое воспитание направлено на решение следующих групп задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных задачи. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Если учитывать тот факт, что это ребенок дошкольного возраста, следовательно, оздоровительные задачи физического воспитания будут заключаться в следующем: правильное формирование изгиба позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех мышечных групп, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению между частями тела; совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Образовательные задачи заключаются в формировании у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, способах укрепления собственного здоровья. Из-за пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство

двигательных навыков, таких как ползание, бег, ходьба дети используют в повседневной жизни в качестве передвижения.

Двигательные навыки способствуют возможности знакомства с окружающей средой и способствуют познанию окружающего мира, например, в процессе ползания (к 6-8 месяцам) ребенок приближается к интересующим его предметам. Двигательные навыки, которые сформировываются у детей дошкольного возраста, составляют основу для их дальнейшего совершенствования в школе и предоставляют возможность в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной сфере. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе.

Воспитательные задачи физического воспитания направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Занятия физической культурой, спортом не только способствуют сохранению здоровья, поддержанию всего организма в хорошей форме, но, что немаловажно, обеспечивает профилактику многих заболеваний, т.к является содержательной частью здорового образа жизни. Нет ни одной функциональной системы человеческого организма, которую бы не затрагивал положительный эффект от занятий физической культурой.

Цель физического воспитания заключается в формировании у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания (оздоровительных, образовательных и воспитательных) используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.

Полноценное физическое воспитание может достигаться при комплексном применении всех средств, так как каждое из них оказывает влияние на организм по-разному. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

К средствам физического воспитания в детских садах относятся первоначальные основы базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, плавание) и элементы естественных двигательных действий (катание с горки, по ледяной дорожке, преодоление препятствий и др.).

В настоящее время, в детских учреждениях работу по физическому воспитанию ведут организаторы физической подготовки. Но в большинстве

дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Воспитатель детского сада в своей работе постоянно оперирует специальными понятиями теории физического воспитания. Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении может осуществляться в различных формах: занятия физкультурой, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, физические упражнения после дневного сна, спортивный досуг и праздники, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа.

Программой дошкольного образования предусматривается постепенное овладение умениями, навыками и знаниями. Длительность занятий и нагрузка для каждого ребенка должна быть индивидуальной. Игры, упражнения с движениями сочетают с другими видами деятельности детей. Подвижные игры могут быть составной частью физкультурных, музыкальных занятий, праздников, утренников. Воспитатель должен подбирать игры с учетом физических возможностей состояния ребенка. После активных видов деятельности целесообразно организовывать спокойную деятельность. На каждом занятии реализуется потребность детей в двигательной активности, происходит обогащение кинестетического опыта, развитие основных движений, воспитание таких качеств личности, как ловкость, равновесие.

С целью укрепления здоровья детей воспитатель в своей работе должен создавать для ребенка определенные условия: соблюдение режима дня, проветривание помещения, процедуры закаливания, достаточное пребывание на свежем воздухе. Таким образом, у дошкольников формируются основы здорового образа жизни.

Воспитатель сам решает, в какой форме ему проводить работу с детьми: индивидуально или в группе. Это зависит от возможностей ребенка, а также от состояния соматики. Например, если рассматривать работу воспитателя с группой здоровых детей и с группой детей с особенностями психофизического развития, то цели, задачи, формы проведения занятий будут существенно отличаться. Именно воспитателю принадлежит ведущая роль в физическом воспитании, в развитии выносливости ребенка, умению выполнять те или иные физические упражнения, тем самым уметь определять и дозировать свою нагрузку, что затем проявляется уже в трудовой деятельности, особенно если это физический труд.

Методика физического воспитания в дошкольном учреждении должна строиться с учетом интересов и индивидуальных особенностей ребенка, а также с учетом ведущего вида деятельности, то есть в процессе игры и игровых ситуаций.

**Консультацию подготовила инструктор по физической культуре  
Селиверстова Наталья Анатольевна  
с использованием интернет - ресурса <https://www.art-talant.org/>**