

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

**Овод Светлана Фёдоровна,
Гукова Ирина Андреевна,
Кремова Елена Владимировна,
Кунашкова Екатерина Александровна,**

воспитатели,
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»,
город Старый Оскол, Белгородская область

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация. В статье рассказывается о важной роли формирования у дошкольников навыков здоровьесбережения посредством физического развития через двигательную активность.

Ключевые слова: физическое развитие, здоровьесбережение, двигательная активность.

Одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья наших детей. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Целью нашей педагогической деятельности в работе с дошкольниками является обеспечение возможности сохранения здоровья воспитанников, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков к ведению здорового образа жизни.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС ДО направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье»,

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

«Физическая культура», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе в дошкольных образовательных организациях.

Основная цель физического воспитания и здоровьесбережения – это воспитание здорового, физически развитого и совершенного ребёнка. Главная задача, которая стоит перед физическим воспитанием – оздоровление ребёнка. [1]

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности. Социальное развитие ребёнка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

Здоровый образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие. Поэтому с самого рождения ребёнка необходимо постепенно приучать его вести правильную политику в отношении своего здоровья, а также своим личным повседневным примером ведения здорового образа жизни показывать, как это надо правильно делать. Система физического воспитания дошкольников включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений. [3]

Физическое развитие и воспитание ребёнка тесно связано с возрастными особенностями. В связи с этим и определяются конкретные задачи,

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

содержание, методы и формы организации физического развития в дошкольном возрасте, а затем и в школьном. Особенно важно это развитие в раннем и дошкольном детстве, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребёнка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм ещё очень слаб и раним. Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Главной основой всестороннего развития ребёнка в самые первые годы его жизни является физическое развитие. В начале дошкольного детства закладывается фундамент будущего здоровья, а также формируются важные черты личности дошкольника. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребёнка. Детский организм остро реагирует даже на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учётом физических возможностей и состояния ребёнка дошкольного возраста. [2]

В нашем дошкольном образовательном учреждении ведётся постоянная и планомерная работа по формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни посредством вовлечения воспитанников в различные подвижные игры, развлечения, прогулки в любую погоду, соревнования между детьми одного возраста. Средствами реализации задач по формированию у детей навыков здорового образа жизни являются гигие-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

нические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Наша педагогическая работа, направленная на решение данной проблемы, включает в себя организацию режима жизни детей, закалывающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического развития дошкольников требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учёта их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед и общения с родителями (законными представителями) детей, которые посещают наше дошкольное учреждение.

К эффективным оздоровительным упражнениям циклического характера относится обыкновенная, но длительная ходьба, бег. Нельзя заставлять детей стоять на одном месте. Они должны быть постоянно в движении: ходить, бегать, лазать и т.д. Это помогает сформировать у них правильную походку, осанку, выработать потребность в движении в данный период его физического развития. Мы, педагоги, постоянно играем со своими воспитанниками в различные подвижные игры: с бегом, с прыжками, с перепрыгиванием с разбега препятствий, с метанием. Наши дети очень любят играть в игры с мячами, с кеглями, со скакалками. Мы играем с дошкольниками в разные подвижные игры: «Цапля и лягушки», «Медведь и пчёлы», «Догони пару», «Большие и маленькие», «Не упади с моста» и т.д. Все они способствуют развитию у них укреплению мышц ног, формированию осанки, у детей при этом повышается кровоток, что способствует хорошей работе мозга и создаются условия для предупреждения у детей плоскостопия и других нарушений в организме ребёнка.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в нашей работе и работе дошкольного учреждения, в котором мы работаем. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физическо-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

го воспитания и оздоровления детей, является актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению. Физическое воспитание ребёнка должно быть организовано таким образом, чтобы он сразу учился правильному выполнению движений, так как ошибки могут надолго закрепиться.

Важным компонентом полноценного физического развития детей является рационально организованное питание. Питание – один из основных источников процесса обмена, без которого невозможна жизнь. Все отклонения от нормы в питании быстро сказываются на жизнедеятельности детского организма.

Ещё одним важным фактором физического развития детей является закаливание. Оно оказывает широкое физиологическое воздействие на организм. У ребёнка не только вырабатывается быстрая реакция на температурные, климатические изменения, но и повышается количество гемоглобина, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.

За период дошкольного детства при целенаправленном педагогическом воздействии в развитии движений происходят большие сдвиги: от произвольных, хаотичных движений при рождении до овладения всеми основными движениями, спортивными упражнениями. Физические упражнения оказывают многогранное физиологическое воздействие на организм. При сокращении мышц активизируются процессы обмена веществ, кровообращения, перестраивается работа всех внутренних органов и систем.

Таким образом, правильно организованная работа по формированию у дошкольников навыков здоровьесбережения посредством двигательной активности призвана удовлетворять естественную потребность детей в

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности сверстников.

Список литературы

1. ФГОС ДО / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
2. Григорьев, О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях: учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.
3. https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe_vospitanie_detey_doshkolnogo_vozrasta