

## **Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физической активности**

Аннотация: В статье раскрываются средства, формы укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами разнообразной физической активности. Физическая воспитание в дошкольном возрасте играет очень важную роль

Ключевые слова: здоровье, дошкольник, физическая активность

Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Движение, важное средство воспитания, первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка.

В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Одно из сторон развития личности является физическое воспитание, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека.

Здоровье ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничному физическому развитию, формированию адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста, развития и взаимодействия с окружающей средой.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание;
- строевые упражнения: построения, перестроения, повороты;
- танцевальные упражнения;
- подвижные игры;
- упрощенные формы спортивных упражнений: катание на санках, коньках, велосипеде, самокате, передвижения на лыжах, купание (включать с пятилетнего возраста);
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, физкультурминутки, подвижные игры, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

*Утренняя гимнастика* проводится после трех лет – ежедневно. Включает в себя комплексы, состоящие из естественных видов движений. Для первой младшей группы длительность до 5 минут, для подготовительной к школе группы – 12-15 минут.

*Занятия по физической культуре.* Это основная форма работы с детьми дошкольного возраста. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной. В вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге, танцевальные упражнения. В основной части используются общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключительной части используются спокойная ходьба и малоподвижные игры. Занятия проводятся с 3 до 6 лет не реже двух раз, длительностью 20 минут, в подготовительной к школе группе – 3 раза в неделю по 35 минут.

*Физкультминутка* применяется в старшем дошкольном возрасте на занятиях по рисованию, развитию речи и др. Она используется с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности и включает 2-3 упражнения продолжительностью 2-3 минуты.

*Подвижные игры* занимают в жизни детей активное место, проводятся ежедневно во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, воспитывают нравственно-волевые качества. Используются творческие, сюжетные и элементарно – спортивные игры.

*Физкультурные праздники* проводятся 2 раза в год в старшей и подготовительной к школе группах. Назначением их является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени.

*Самостоятельные занятия физическими упражнениями.* Самостоятельная деятельность детей строится по их желанию и инициативе. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формировании привычки к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.