**Автор: Инструктор по физической культуре**

**Забава Ирина Александровна**

**Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников.**

По своему действию движение

вполне может заменить собой любое лекарство,

но ни одно лекарство мира не может заменить движение.

Врач А. Труссо

Двадцатый век дал людям много благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Медицинская наука избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это неслучайно, так как социально – экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на его внешний вид, но и на состояние внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата (известно, что более 50% обучающихся начальной школы имеют нарушения осанки). В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения, в частности, детского сада, где ребенок находится ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность профилактических и оздоровительных воздействий.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок - это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на профилактических и оздоровительных мероприятиях, создании определенных условий для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования направлен на решение многих задач, в том числена охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

Такую работу в детском саду должны осуществлять инструктор по физической культуре и воспитатели. На базе детского сада для оздоровления детей можно организовать методическое объединение «Здоровьесберегающие технологии в ДОО», которое будет решать вопросы профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата и оздоровление дошкольников средствами физического воспитания. Прежде, чем начать работу по профилактике нарушений ОДА и оздоровлению дошкольников, воспитателям методического объединения необходимо пополнить знания: что такое опорно-двигательный аппарат, причины его заболеваний, типы нарушений осанки (работа с интернетом, консультации медицинского персонала и инструктора по физическому воспитанию). В начале года, совместно с медицинским персоналом необходимо провести мониторинг здоровья, а затем определить план мероприятий на год. В каждой возрастной группе составить план – схему для проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в режиме дня. На протяжении всего дня в группе необходимо поддерживать оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, здоровьесберегающие технологии в режиме дня. Для поставленной цели ставятся следующие задачи:

- формировать у детей навык правильной осанки;

- развивать гибкость и подвижность в суставах;

- укреплять мышечную систему ребенка;

- учить детей напрягать и расслаблять мышцы;

- формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Формировать у детей желание быть здоровыми надо начинать с бесед об осанке, какая она должна быть, для чего нужно сохранять осанку?

На первых занятиях учить детей правильно принимать основные исходные положения: стоя, лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке и другие. В каждом последующем занятии закреплять пройденный материал.

В игровой форме детей знакомить в доступной форме со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учить элементарным навыкам ухода за собой. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети будут закреплять в самостоятельной деятельности.

Для занятий подбирать физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Такие упражнения действуют на организм всесторонне. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

Какие же средства физического воспитания рекомендуется включать в работу для профилактики и оздоровления дошкольников.

1.Физические упражнения: с предметами, без предметов, из разных исходных положений, с использованием спортивного инвентаря, нестандартного оборудования.

2.Физические упражнения силового и расслабляющего характера.

3.Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А.Н.: «Ладошки», «Ушки», «Погончики», «Кошка». «Обними плечи».

4.Закаливающие процедуры, доступные в условиях дошкольного учреждения: промывание носа проточной водой, обширное умывание, точечный массаж в области носа, самомассаж; оздоровительные занятия проводить с открытой фрамугой, босиком, в облегченной одежде (шорты, майка, носки), сухое растирание махровой рукавичкой.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью регулярно проводить родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия, спортивные досуги, праздники и развлечения.Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений, на развитие у них культуры и желания вести здоровый образ жизни. Родители объясняют детям, как важно утром спешить в детский сад на утреннюю гимнастику. К приобщению здорового образа жизни помогают совместные оздоровительные занятия, спортивные мероприятия.

Формы проведения утренней гимнастики: танцевальные движения, основные движения, подвижные игры, зарядка с одним спортивным предметом «Зарядка с мячом», «Зарядка с обручем», беговые задания, «Дорожка здоровья», силовая зарядка.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни.

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается физкультурой или каким-либо видом спорта.

Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, для укрепления и сохранения здоровья.