**Физическая культура в ДОУ как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка**

Одной из главной задачей нашей страны — формирование жизнеспособного подрастающего поколения. Поддержка и сохранение здоровья детей, конечно, регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации улучшения детского здоровья. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «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» [2, с. 18]. Дошкольный возраст — особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. Если обратится к исходным значениям слов «физическая» и «культура», то первое можно и не обсуждать, а вот слово «культура» в качестве исходного, означает «возделывание, воспитание, развитие, почитание, культ». Физическая культура и физическое развитие тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной и моторики, развитие зрительно-двигательной и слухозрительной-двигательной координации. Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана самой природой, поэтому основными движениями, которые развивает педагог в ДОУ являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое, психическое состояние ребенка, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма. Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления, от развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Недоразвитость моторной сферы ребенка может затруднить его общение с другими людьми. Организация правильного режима дня, которое строго соблюдается в дошкольном учреждении является одним из условий воспитания здоровых детей. Целенаправленные занятия физической культурой, которые включают в себя и решаются педагогом следующие задачи: утренняя гимнастика (перевести ребенка из сонного, заторможенного состояния в бодрое, активизировать его внимание), физкультурные занятия в зале, физкультурные занятия на прогулке (обладание и развитием движений, получать более значительные нагрузки, соответственно возрасту для дальнейшего формирования опорно-двигательного аппарата). Но огромное значение для сохранения и укрепления здоровья дошкольников имеют большое значение технологии в течение всего дня пребывания дошкольника в ДОУ, а именно физкультминутки, динамические паузы (при проведении занятий), закаливание, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, свободная двигательная деятельность ребенка (с физкультурным оборудованием). Эти технологии решают следующие задачи: Физкультминутки и динамические паузы — способствуют снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, обогащение творческого потенциала детей, прежде всего — возможностей их воображения. Закаливание — снижение заболеваемости, повышение резистентности организма, и переход от сна к бодрствованию. Пальчиковая гимнастика — развитие мелкой моторики, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Эти здоровьесберегающие технологии используются всеми педагогами ДОУ, они интересны детям, что в свою очередь может заинтересовать родителей воспитанников тем самым провести взаимосвязь между педагогом и родителями воспитанников. Рационально организованная двигательная активность является мощным оздоровительным средством для дошкольников. Использование различных средств физического воспитания с учетом индивидуального подхода удается добиться положительной динамики даже у детей, имевших отклонения со стороны костно-мышечной системы, физической подготовленности и устойчивости организма к заболеваниям (иммунитет). Целенаправленный подбор и использование комплекса физических упражнений могут служить эффективным средством в коррекции и реабилитации детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия. Система закаливания детей дошкольного возраста, включающая сочетание слабых длительных (воздушные ванны) и сильных кратковременных (ножные ванны, полоскание горла и умывание холодной водой) воздействий, направленных на отдельные области тела и на весь организм, на фоне разной двигательной активности (физкультурные занятия в зале и на улице) существенно улучшают функцию терморегуляции, повышает резистентность организма. Занятия по физической культуре решают как общие, так и профилактические задачи — это физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а также и специальные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Всем известен термин «Здоровье» по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье — «…это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, физическая культура и здоровье постоянно взаимозаменяют друг друга. Если разобрать этот термин, то человек здоров тогда, когда занимается физическими упражнениями, получая положительные эмоции, используя инвентарь. На занятиях физической культурой перед ребенком всегда ставятся задачи на физическое и психическое развитие. Физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка, а именно: — воспитание у детей эмоционального отклика на физическую активность и возможность взаимодействовать, общаться со сверстниками; — воспитание умения слушать педагога и выполнять задания разного уровня сложности; — построение занятий с опорой на образы-представления, которые сложились у детей (пример) [3, с. 228–229]. Чем раньше ребенок овладевает конкретными приемами, способствующими его сохранению и укреплению, тем более он готов к активной, повседневной деятельности, поддерживающей его тело и душу в стабильном, рабочем, радостном состоянии. Также занятия физической культурой помогают нивелировать часть неблагоприятных социальных факторов, определяющих развитие и здоровье дошкольника. Конечно, родители многих детей стараются и приобретают своим детям спортивные игрушки (мячи, скакалки, обручи и т. д.) и дети их знают и имеют навыки владения ими, но очень сложно приобрести те же тренажеры, мягкие модули, спортивные уголки и тем более бассейны. Ребенок впервые может видеть и знать что это такое. Главное условие эффективности в пропаганде здорового образа жизни ребенка четко отлаженное взаимодействие между педагогами родителями. Родители — первые и главные воспитатели в жизни ребенка, поэтому большая часть ответственности за его воспитание лежит на их плечах. Сотрудничество родителей и педагогов позволит любую сложную задачу (даже такую, как воспитание здорового человека) сделать немного проще [1, с. 114]. Задача родителей и персонала ДОУ — выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства, потому что у ребенка нет потребности в здоровье, в здоровом образе жизни. Он генетически запрограммирован до определенного возраста на уход за ним со стороны взрослых. Потребность в его здоровье есть у родителей, детских учреждений далее школ и т. д., и все мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому в образовательных программах ДОУ большое значение уделяется изучению организма человека и обеспечению безопасности его жизни и каждому ребенку нужно помочь выработать собственные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье — все это в физкультурно-образовательной деятельности. Ведь каждое физическое упражнение несет в себе определенные задачи, направленные на здоровье и безопасность ребенка. Таким образом, физическая культура является главным основным центром для жизни, здоровья и безопасности дошкольника.