Физическое воспитание дошкольников

     В современном обществе вопрос о физическом воспитании дошкольников стоит очень остро и чрезвычайно заботит многих родителей. На сегодняшний день стало очень модно заниматься спортом или просто общеукрепляющими упражнениями, стало очень модно заботиться о своём здоровье, следить за правильным питанием и т.д. Но статистика говорит о том, что наши дети подвержены многим факторам и всего лишь 4% абсолютно здоровых детей поступает в школу.

         Многие ошибочно полагают, что к физическому воспитанию относятся только развитие физических качеств ребёнка. Это далеко не так. К физическому воспитанию ребёнка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья малыша. Ваш ребёнок ещё очень мал и не может без помощи взрослого беречь и укреплять своё здоровье. Поэтому именно взрослый, а именно, вы родители должны создать для своего ребёнка необходимую благоприятную среду, которая обеспечит ему полноценное физическое развитие (безопасность жизнедеятельности, правильное питание, режим дня, организация двигательной активности и т.д.).

***Задачи физического воспитания детей***  условно можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

***Оздоровительные задачи физического воспитания***:

    Охрана и укрепление здоровья ребёнка;

    Закаливание организма ребёнка;

    [Формирование правильной осанки ребёнка](http://nashidetci.ru/formirovanie-pravilnoy-osanki/);

[•   Профилактика плоскостопия;](http://nashidetci.ru/profilaktika-ploskostopiya/)

    Развитие двигательных навыков ребёнка в достаточном количестве.

***Образовательные задачи физического воспитания***:

        Знакомить ребёнка со сведениями о человеческом организме;

    Формировать у ребёнка физические навыки (учить ходить, бегать, лазать, прыгать и т.д.);

        Научить ребёнка играть в подвижные игры;

  Научить ребёнка самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма.

***Воспитательные задачи физического воспитания***:

        Воспитывать культурно-гигиенические навыки;

        Воспитывать честность;

        Воспитывать смелость;

  Воспитывать физические качества. К ним относятся: развитие ловкости, развитие быстроты, развитие силы, [развитие выносливости](http://nashidetci.ru/razvitie-vyinoslivosti/), развитие гибкости.

Для решения всех этих задач можно выделить ***средства физического воспитания*** и различные ***формы физического воспитания ребёнка***, которые достаточно доступны и их можно реализовывать в домашней семейной обстановке.



***Средства физического воспитания*** :

1.     Специальные гигиенические и социальные условия. К ним относятся очень простые и банальные вещи – ванная комната, кухня, личное пространство ребёнка, спортивные игрушки и т.д.

2.     Правильное питание ребёнка.

3.     Общение с природой. Сюда подойдут подвижные игры на свежем воздухе, физические упражнения на свежем воздухе, катание на санках, на лыжах, на коньках, на велосипеде, организация прогулок, организация семейных походов и т.д.

4.     Режим дня.

5. Организация двигательной активности ребёнка. Необходимо постараться так, чтобы ребёнок в течение всего дня не сидел дома за компьютером или телевизором, а как можно больше двигался, удовлетворяя тем самым свои потребности в двигательной активности. Если этого не обеспечивать, то двигательная активность будет проявляться в чём-то ещё, например, в детских шалостях или в гиперактивности.

6.     Закаливание детского организма.

***Формы физического воспитания***

1.  Утренняя гимнастика. Уделите этой форме немного времени, достаточно всего 5 минут в день. Не обязательно в традиционной форме, можно пофантазировать на эту тему. Просто потанцевать с ребёнком под весёлую музыку или поиграть в подвижную игру или выполнить интересный комплекс упражнений в игровой форме. Главное – поднять с утра настроение и хорошенько настроиться на предстоящую деятельность в течение дня.

2.  Подвижные игры. Их следует проводить не только на улице, но и дома.

3.  Прогулки на свежем воздухе.

4.  Дни здоровья. Ошибочно полагать, что дни здоровья бывают только в образовательных учреждениях, их можно устраивать и в домашней обстановке. Для этого практически ничего не надо. Можно конечно заранее подготовиться, подобрать подвижные конкурсы и игры, пригласить гостей (друзей вашего малыша и их родителей) – всё это будет просто замечательно. Но можно пойти достаточно простым путём – организовать катание с горки зимой или велосипедную прогулку с пикником на свежем воздухе. Всё будет зависеть от вашей фантазии и возможностей. Так что включайте воображение и дерзайте!!!

***Методы физического воспитания ребёнка*** – всё те же методы воспитания, которые были рассмотрены ранее. Это и беседы, и рассказ, и объяснения с разъяснениями. Большое значение здесь имеют практические методы, т.е. методы организации деятельности – упражнение и личный пример. Естественно, все эти методы должны касаться физического воспитания, т.е. если это беседа, то она должна быть, например, о значении утренней гимнастики или о важности культурно-гигиенических процедур и т.д. Ещё можно использовать нетрадиционные методы, которые повысят интерес ребёнка к физической активности, играм и упражнениям.

