**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Березка» города Алатыря Чувашской Республики**

**Консультация**

**на тему:**

«Совершенствованиеформфизического развития и укрепления здоровья детей»

**Подготовила:** воспитатель

Банникова Н.И.

**г. Алатырь, 2016 г.**

Одной из сторон развития личности является **физическое развитие** – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий и жизни организма. **Физическое развитие** непосредственно связано со здоровьем человека. **Здоровье** – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека.

Устав всемирной организации здравоохранения утверждает, что **здоровье** – это не только отсутствие дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие.

Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Ведь ребенок ещё мал, что без помощи взрослых не может беречь и укреплять свое здоровье. Взрослые создают благоприятную материальную среду, обеспечивают ребенку безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности.

Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания.

**Физическое воспитание** - одно из самых необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, развивает координацию движений, а также повышает активность и работоспособность человеческого организма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

**Целью физического воспитания** является формирование у детей здорового образа жизни, воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и патологическими особенностями физическое развитие решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

**Задачи физического воспитания** формулировались разными авторами, например, такими как Ю.К. Бабанский, В.И. Логинова, Г.В. Хухлаева и др.

Одна из главных задач физического воспитания – **оздоровление ребенка.**

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка направлены на:

- формирование правильной осанки;

- развитие гармоничного телосложения;

- регулирование роста и массы костей;

- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увели­чивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке ме­ханизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов само регуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и на­выков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости) ; развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок:

— приобретает определенную систему знаний о физических уп­ражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

— осознает свои двигательные действия;

— усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

— узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, роликах, велосипеде), а также элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.).

На этапе дошкольного детства одна из наиболее важных задач для ребенка – научиться правилам жизни во взрослом мире, которое происходит в процессе игры.

В игре у дошкольника интенсивно развивается психика, формируется память, мышление, восприятие; больше проявляется произвольности, он лучше запоминает, дальше и выше прыгает, быстрее бегает, чем в ситуации обучения.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для растущего организма.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.