**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***Физическое воспитание***

***дошкольников в ДОУ.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2020 г.

Почему мы бодрые, быстрые и смелые?

Потому что по утрам, мы зарядку делаем!

Чтоб стали мы крепче, быстрее,

Сильней самых сильных борцов,

Каждый из нас заниматься

Зарядкой готов!

***Физическое воспитание дошкольников в ДОУ.***

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — за­дача каждого дошкольного учреждения. С этой целью преду­смотрены занятия по физической культуре. В нашем детском саду они построены в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплек­сы упражнений предусматривают физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетво­ряющую потребность малыша в движении.

       Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в конкретно по каждой системе.

        Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения; кости защищают от повреждений спинной и головной мозг, внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы органов, что приводит к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

         К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж.

         Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силыприроды усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе у детей возникают положительные эмоции, поглощается больше кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, адаптации к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм приобретает способность своевременно реагировать на изменения метеорологических факторов. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, для расширения и сужения  кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий фитонциды обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей.

Физические упражнения — специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Танцевальные упражнения, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается дозировка физической нагрузки. Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.