**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

***Консультация для родителей.***

***Роль и место физической культуры и спорта в жизни современных дошкольников"***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2023 г.

**Роль и место физической культуры и спорта в жизни современных дошкольников.**

Современное общество приходит к осознанию, что стратегия достижения здоровья человека - заключается в действиях самого человека, и решение задачи здорового образа жизни, здорового детства тесно взаимосвязано с формированием чувства ответственности за собственное здоровье с самых ранних лет .

Установка на собственное здоровье, здоровый образ жизни не возникает у человека само по себе собой, а создается в процессе некоторого педагогического действия. В стадии предшкольного возраста цель воспитания у ребенка стимула на стремление к здоровью является наиважнейшей. Особую роль в создании ценностных ориентиров в этом возрасте играет организация дошкольного образования совместно с семьей.

Наиболее эффективным является создание у дошкольников основополагающих принципов здорового образа жизни в течение физкультурных занятий, поскольку в этом возрасте основной является естественная потребность в активном движении, которая мобилизующее воздействует на умственное и психологическое развитие личности, ее привычки и социальное поведение.

Необходимо заметить, что сложившаяся система образования недостаточно учитывает требования формирования здоровья дошкольников, зачастую почти не помогают его укреплению и сохранению. Это вызвано недостаточностью двигательной активности детей, недостатком тренирующей нагрузки.

В настоящее время становится обыденной тревожная информация о постоянном ухудшении показателей здоровья, понижении уровня физической и двигательной подготовки дошкольников.

Снижение показателей здоровья дошкольников требует подробного исследования изменений, наблюдаемых в физической культуре детей дошкольного возраста, и их воздействия на эффективность общеобразовательного и оздоровительного процессов.

Появляется необходимость формирования педагогической системы, проработки образовательных технологий, базирующихся на преобладающем значении здоровья детей, которые нацелены на создание и продвижение здорового образа жизни в образовательный процесс.

Совершенствование системы образования, системы физкультурного воспитания, в том числе в дошкольной системе, являются целями государственной важности.

Кроме того, нужно заметить, что дошкольный возраст является основополагающим в создании фундамента физического и психологического здоровья. Именно в данный период наблюдается активное развитие всех систем организма ребенка, образуется характер, взаимоотношения с собой и остальными. Важно на данном этапе выработать у ребенка знания и практические привычки ЗОЖ, сознательную потребность в постоянных занятиях физкультурой и спортом.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту. Рационально сформированное физическое воспитание у ребенка способствует развитию интеллекта, памяти, инициативности, фантазии и самостоятельности. Ребенок становится более внимательным и наблюдательным, более дисциплинированным.

Развитие таких свойств как: сила, скорость, ловкость, выносливость, является одной из главных задач физического воспитания и показателем психического здоровья ребенка.

Спортивная, физически активная деятельность положительно действует на развитие индивидуальности ребенка, воспитанию у него чувства «взросления», способности объективно оценивать свое поведение. В групповых видах физкультурной деятельности совершенствуется умение работать сообща, понимать чувства, мнения остальных людей, согласовывать собственные действия с поступками партнёра, что становится актуальным в процессе созидания социальных основ и психического комфорта человека.

Занятия физкультурой и спортом помогают улучшать двигательную активность детей, которая, общеизвестно, является значительным фактором в формировании психических свойств детей.

Кроме того, можно заметить, что эффективность формирования воспитательного процесса развития ребенка, используемые способы и формы работы с дошкольниками определяют эффективность когнитивного и физиологического развития, и подготовку к школе. Российские и западные ученые обосновывают связь между познавательной и физической активностью дошкольников. Постоянное привлечение детей к физической активности позитивно влияет на интеллектуальные процессы, развитие внимательности.

Обзор актуальных трудов в области когнитивного развития, условий совершенствования мыслительной активности детей, требований ФГОС ДО к целевым показателям дошкольного образования (способен к волевым усилиям, умеет контролировать собственные действия и управлять ими, пытливый и т.д.) выделил присутствие зависимости между когнитивной и физической деятельностью дошкольников. Многие российские специалисты утверждают, что физическая активность дошкольников является важным компонентом и условием их полноценного развития, в частности и познавательного.

О взаимосвязи умственной и физической активности рассуждал широко известный российский педагог П.Ф. Лесгафт, предложивший принцип сознательного выполнения физкультурных занятий. Именно они, по утверждению исследователя, являются инструментом развития когнитивных способностей дошкольников. Физическая активность детей является и условием, и фактором его психологического развития, которая самостоятельно проходит стадию активного развития, преобразования в произвольные действия, включая цель, тип действия, контролирование, коррекцию и прочие психические элементы произвольности.

В итоге, и в познавательной, и в двигательной активности важнейшим индикатором является развитие произвольности: сознательность своего поведения, поступков, целеполагание, рефлексов, мотивации выбора. Воздействие двигательной активности на степень развития познавательной деятельности дошкольников экспериментально доказывается и западными исследователями. Двигательная активность способна иметь быстрое и долгое позитивное влияние на обучаемость. После физических упражнений дошкольники показывают улучшенную концентрацию внимания при исполнении задач.

По мнению ученых, двигательная активность, в соответствии с уровнем развития, повышенная физическая подготовка способны давать и дополнительный позитивный эффект на когнитивную деятельность дошкольников, на совершенствование концентрированности внимания. При этом и западные, и российские специалисты замечают изменение особенностей деятельности современных дошкольников: они меньше двигаются, активные игры «отходят» из их привычной жизнедеятельности; дошкольники гораздо меньше бывают на улице, у них не организованы привычки здорового образа жизни.

Указанные факторы демонстрируют значение и необходимость приобщения дошкольников к занятию спортом.

На данном этапе развития дошкольного образования активно модернизируется его содержание с учетом фактора физического здоровья дошкольников, дальнейших перспектив их развития, возможностей и интересов.

В Стратегии развития физкультуры и спорта на период до 2020 года утверждается, что необходимо усовершенствование общегосударственных санитарно-эпидемиологических правил и норм для детских ДОУ, организующих требуемый еженедельный физический режим детей, в частности, инструментами физкультуры и спорта в соответствии с возрастом и особенностями здоровья ребенка.

Так же требуется повышение уровня охвата дошкольников, посещающих ДОУ, обычными и дополнительными занятиями физкультурой по установленным программам ДОУ.

Изменения в составе занятий физкультурными упражнениями с дошкольниками могут развиваться в разных направлениях: привычные занятия дополняются новыми образовательными технологиями; применяется новое, не используемое ранее оборудование; процесс физкультурного приобщения дошкольников делается все более индивидуально-ориентированным.

Основные задачи физвоспитания и развития дошкольников прежде всего должны быть нацелены на охрану и сохранение их здоровья; на обеспечение у них особенно необходимых физических умений, в сопряжении с личностными особенностями; совершенствование физических качеств, накапливание элементарных знаний о физкультуре, формирование условий для удовлетворения потребности в движении; взращивание потребности в ЗОЖ; достижения физического, психологического и социального благополучия.

Происходящие изменения затрагивают структуру, содержание, технологии воспитания и обучения. Педагогам следует при организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками, обеспечить рациональное совмещение различных видов занятий и способов физической активности, применяя новые образовательные технологии, нетрадиционные способы, новое модернизированное оборудование и так далее, чтобы суммарный объем физической активности детей в течение нахождения в детском саду был не меньше 60%, так как положительное воздействие на детский организм оказывает только двигательная активность в пределах оптимальных величин.