**Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования.**

Развитие высоких технологий, научно-технический прогресс, стремление к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил — способствует значительным изменениям в стиле жизни современного человека. Образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Дошкольники виртуозно ими пользуются и предпочитают их другим играм, проводя за компьютерными играми на телефонах, планшетах многие часы. В связи с этим быстро увеличивается число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы.

Физическое развитие — это одно из направлений, которое курирует наше государство. Стандартизация дошкольного образования предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного образования, где в основе лежат условия, направленные на развитие личностного потенциала ребенка.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по пути физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, правильно организовать двигательный режим, выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями развития.

Общепризнанно, что двигательная активность в жизнедеятельности человека является важнейшим условием, определяющим его здоровье, физическую и умственную работоспособность. Особо важное значение имеет двигательная активность в дошкольном возрасте, являясь необходимым условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем, а также условием всестороннего развития и воспитания детей. П.Ф.Лесгафт, основоположник русской системы физического воспитания, придавал огромное значение движениям не только в физическом, но также в умственном и нравственном воспитании детей.

По мнению таких исследователей, как А. А. Гужаловский (1999), В. И. Лях (1996), Б. А. Ашмарин (1990), в старшем дошкольном возрасте закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте. Отсюда, актуальность проблемы сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта в старшем дошкольном возрасте, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную пространственно-временную и динамическую структуру.

Такие авторы как, В. И. Лях (1996), Фирилева Ж. Е. , Сайкина Е. Г., (2014), отмечают тенденции недостаточного развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, которые они рассматривают как ведущую функцию моторного развития. В результате дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, не могут быстро и качественно выполнить технику упражнений, и как следствие – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Положение о том, что в процессе движений развивается деятельность мозга, получило глубокое физиологическое обоснование. Исследуя функции высшей нервной деятельности человека, М.М.Кольцова пришла к выводу, что даже частичное ограничение двигательных действий детей в раннем возрасте вызывает отставание в развитии их речи. Психологами доказано, что через формирование произвольных движений происходит развитие воли ребенка, мотивов его поведения.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние особенно важно для растущего и развивающегося организма. Под влиянием движений улучшается функция сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, регулируется деятельность нервной системы и других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Кроме того, движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Итак, достаточный объем движений является основным условием нормального физического развития ребенка. Это очень важно понять не только педагогам, но и родителям. Однако, несмотря на опыт и знания, родители часто совершают ошибки. Вместо того, чтобы подготовить ребенка к активной самостоятельной жизни, сформировать в нем здоровые привычки, делают все наоборот - перекармливают, балуют детей, оберегают их от каких бы то ни было трудностей. Кто-то из родителей из «добрых» побуждений подкладывает на тарелку ребенку кусок торта или старается всеми силами почаще кормить свое чадо, решив, что о фигуре пока заботиться рано.

В последнее время во многих семьях большое внимание уделяется не физическому воспитанию ребенка, а интеллектуальному. В таких семьях дети все свободное время занимаются иностранным языком, с репетитором или с компьютером. Это само по себе неплохо. Тем более - такие высокие требования к детям предъявляет сегодняшняя жизнь. Плохо то, что родители, озабоченные престижным будущим своих детей, совершенно забывают, что ребенок есть ребенок и ему нужны не только интеллектуальные, но и физические нагрузки. Ему необходимо бегать, прыгать, играть, переключаться с одного занятия на другое, развиваясь полноценно и всесторонне.

Снижение двигательной активности отрицательно влияет на общее развитие ребенка, в результате чего снижается устойчивость к простудным факторам (такие дети в 3-5 раз чаще болеют простудными заболеваниями). Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно воздействует на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Снижение объема движений отрицательно сказывается на овладении двигательными умениями и навыками, развитии двигательных качеств.

Пути решения данной проблемы:

* формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями;
* формирование этой потребности через систему любимых для детей физических упражнений;
* беседа с родителями воспитанников о надобности физических упражнений, физических нагрузок;
* исключение стрессовых ситуаций на занятиях физическими упражнениями;
* использование многовариантных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с дошкольниками;
* составление гибкого графика проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду с учетом психофизического состояния ребенка на каждый день;
* личностно ориентированный подход к работе с дошкольниками;
* интегративный характер построения занятий с детьми дошкольного возраста;
* использование упражнений с учетом времени года;
* проведение большей части физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе;
* использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в онтогенезе;
* включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов;
* использование упражнений, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных (необычных) положений, а также сочетание известных для малыша движений с элементами нового;
* корректный подбор физических упражнений (особенно для детей в старших группах) по половому признаку (силовых упражнений для мальчиков и упражнений, подчеркивающих красоту и грацию ,для девочек и т.п.);
* обеспечение ежедневного медико-педагогического контроля;
* формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности ребенка на занятиях физическими упражнениями;
* формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;
* диагностика уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников в течение всего года;
* учет уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств по индивидуальному приросту;
* привлечение родителей к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском дошкольном учреждении и реализация достаточной для ребенка двигательной активности дома;
* привлечение к организации занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста детей старших групп (помощь в показе упражнений, проведение элементов разминки, организация игр с помощью воспитателя и др.);
* преемственность в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы (проведение совместных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий на физкультурно-спортивной базе школы).

 Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика пед. исследований в физическом воспитании: (пособие для студ., аспирантов и преп. ин-тов физ.культуры) – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 223с.: ил.
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. — 2-е изд. М.. Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.
3. Веракса, Н. Е. Развитие ребенка в дошкольном детстве / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 106 с.
4. Мещерякова Е. А., Воронина Н. М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62.
5. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 301с.