**Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания**

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.[9]

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное сохранение здоровья детей в условиях физического воспитания, о чем свидетельствует показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра [2, c. 121].

На сохранение здоровья дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе.

Особую значимость в процессе сохранения здоровья дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.[7,c.352]

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры [5, c. 98].

Т.Н. Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения. Теория А.В. Запорожца о само ценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию. И концепция Л.А. Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка.

В.Т. Кудрявцев - доктор психологических наук, Б.Б.Егоров - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: Авторы критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе [7, c. 128].

Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А.Ананьева автор ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.[6]

Таким образом, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

Таким образом, можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений 1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.

2. Сформировать активную жизненную позицию.

3. Сформировать представления о своем теле, организме.

4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.

5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Список литературы

1. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кондидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000, - 21с.

2. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122

3. Ермаков В.П., Щеглова А.А. (ред) Воспитание слабовидящего ребенка в семье: сборник статей.: Сековец Л. С., Сермеев Б. В. «Роль семьи в физическом воспитании слабовидящего дошкольника».

4. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. –М. – С. 66-69.

5. [Змановский Ю.Ф.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=змановский%20ю) [Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=воспитательно-оздоровительная%20работа%20в%20дошкольных%20учреждениях) // [Дошкольное воспитание](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=дошкольное%20воспитание). 1993, № 9, с. 23-25.

6. Основы безопасности дошкольников: Пособие для воспитателей дет. садов / В.А. Ананьев, Г.Ф. Безменова, B.C. Бобкова и др. / Под ред. В.А. Ананьева. - Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000. - 332 с.

7. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000.- 156с.

8. "Программа воспитания и обучения в детском саду" под ред. М.А.Васильевой , В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой (3-е издание М., 2005 года)

9. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист.-2005.-№4.-С.61-65.