

**м.п.н.Толегенов Т., м.п.н.Расулов С.М., ст.группы ФиС-31 Марат А.**

*Аркалыкский государственный педагогический институт имени Ы.*

*Алтынсарина, г Аркалык, Казахстан*

## **Физическое воспитание детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста - первое и очень важное звено современной системы физического воспитания. В первые годы жизни ребенок проходит огромный путь развития: закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств и всей личности ребенка в целом.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Понятие «здоровый образ жизни» не нашло однозначного определения: представители философско-социологического направления (П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [1].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Авторы, исследующие проблему здорового образа жизни, включают в данное понятие базовые: окружающую среду, отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков; питание и движение человека; гигиену организма.

Психическое здоровье человека также относится к понятию здорового образа жизни. Оно определяется как «состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности» [2].

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших целей психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

В настоящее время разработано 16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека.

Цель этих программ – «создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями, радостью жизни человека; предупредить негативные последствия – заражение венерическими болезнями, ВИЧ и т.д.» [3].

В соответствии с конституциональными (морфофизиологическими и психофизиологическими) характеристиками, возрастом, полом, профессией, местом проживания и т.д. создается типология здорового образа жизни, т.е. для каждого конкретного человека подбираются общие принципы и программы здорового образа жизни.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни, отдельным человеком, семьей, группой людей, что немыслимо без физической культуры и массового спорта.

Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

-«качество окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;

-доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д.» [4].

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание 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.

Таким образом, оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- 1) формирование правильной осанки;
- 2) своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- 3) формирование изгибов позвоночника;
- 4) развитие сводов стопы;
- 5) укрепление связочно-суставного аппарата;
- 6) развитие гармоничного телосложения;
- 7) регулирование роста и массы костей;
- 8) развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого

пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

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.

#### Литература:

- 1 Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ М.Ю.Кистяковская – М.: Нестор, 1978.
- 2 Кочетова Н.П. - Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста.
- 3 Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко – М.: Физическая культура, 2005. – 532с.
- 4 Солодков, А.С. Физиология человека/ А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.