

Движение-это жизнь!

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – **малоподвижный образ жизни ребенка.**

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является формирование у детей представлений о ЗОЖ. Перед педагогами ДОУ, инструктором по физическому воспитанию встает ряд важных вопросов:

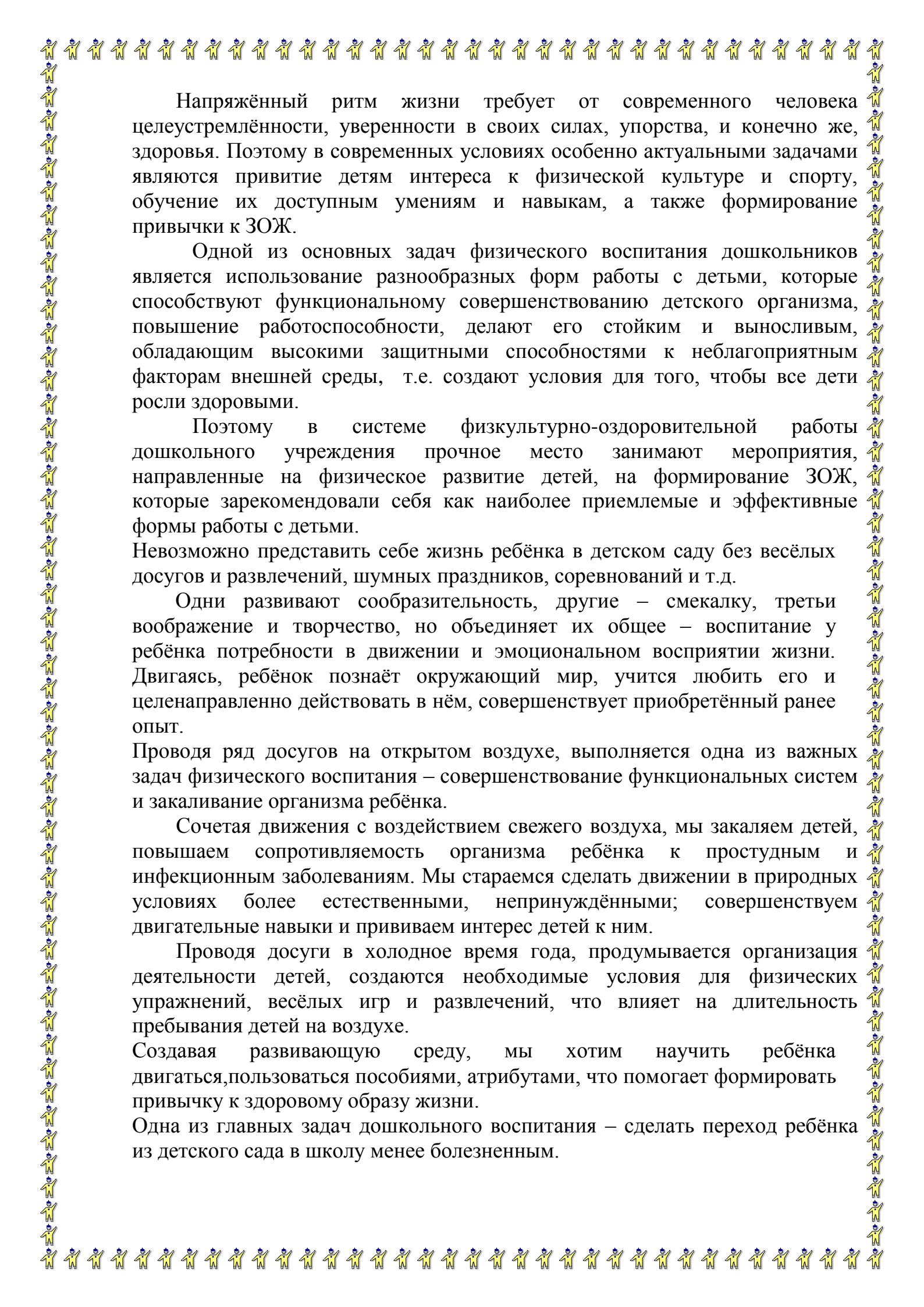
- Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми?
- Как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?
- Какие новые формы работы необходимо использовать в своей педагогической деятельности?
- Как заинтересовать детей, педагогов и родителей?
- Как сделать работу эффективной?

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание, в данном случае через досуговую деятельность.

Очень важно рационально организовать досуг в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

«Береги здоровье смолоду», - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.



Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства, и конечно же, здоровья. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, обучение их доступным умениям и навыкам, а также формирование привычки к ЗОЖ.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышение работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Поэтому в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают мероприятия, направленные на физическое развитие детей, на формирование ЗОЖ, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемые и эффективные формы работы с детьми.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований и т.д.

Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём, совершенствует приобретённый ранее опыт.

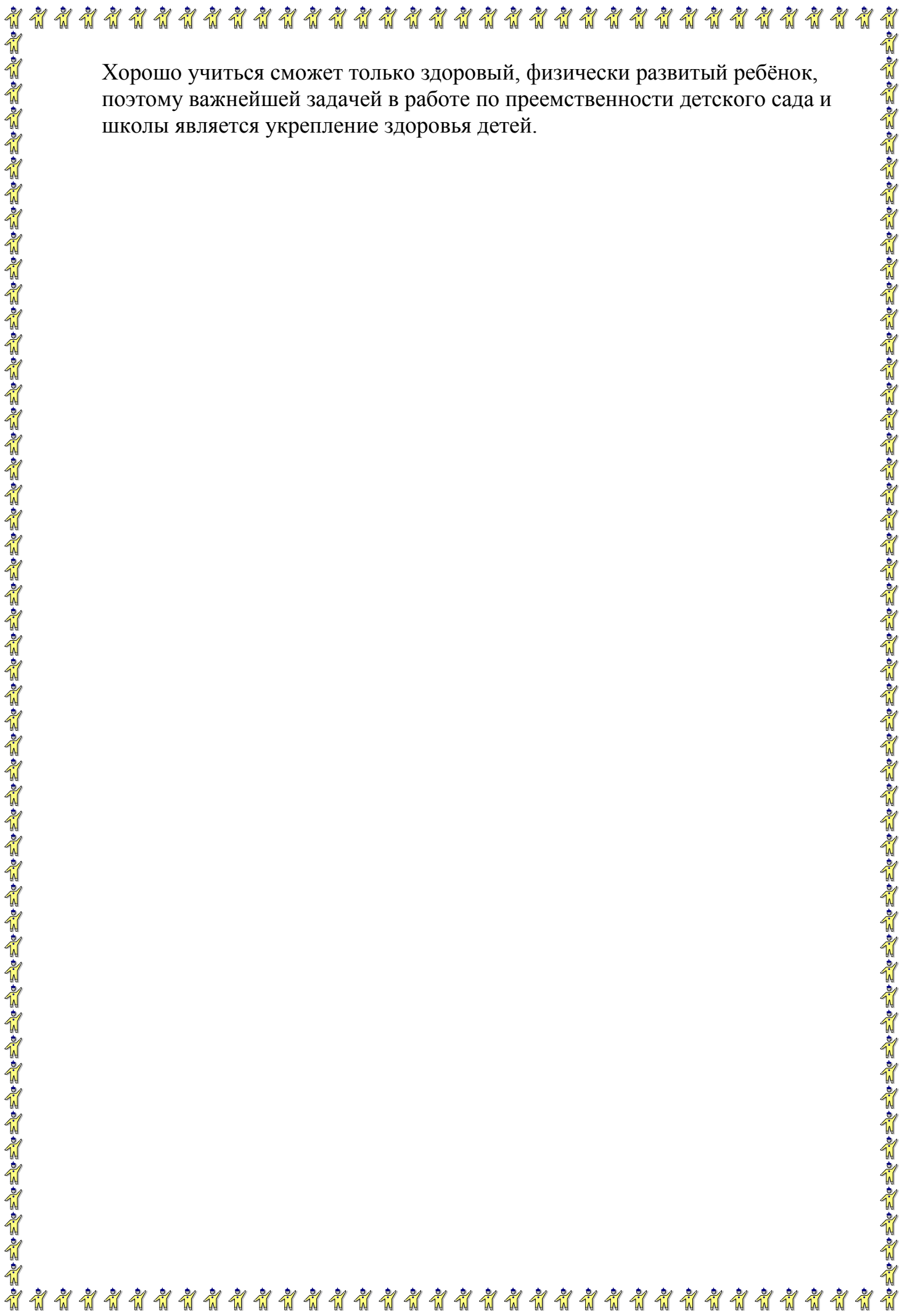
Проводя ряд досугов на открытом воздухе, выполняется одна из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребёнка.

Сочетая движения с воздействием свежего воздуха, мы закаляем детей, повышаем сопротивляемость организма ребёнка к простудным и инфекционным заболеваниям. Мы стараемся сделать движения в природных условиях более естественными, непринуждёнными; совершенствуем двигательные навыки и прививаем интерес детей к ним.

Проводя досуги в холодное время года, продумывается организация деятельности детей, создаются необходимые условия для физических упражнений, весёлых игр и развлечений, что влияет на длительность пребывания детей на воздухе.

Создавая развивающую среду, мы хотим научить ребёнка двигаться, пользоваться пособиями, атрибутами, что помогает формировать привычку к здоровому образу жизни.

Одна из главных задач дошкольного воспитания – сделать переход ребёнка из детского сада в школу менее болезненным.



Хорошо учиться сможет только здоровый, физически развитый ребёнок, поэтому важнейшей задачей в работе по преемственности детского сада и школы является укрепление здоровья детей.