***Новгородская А.А., магистр МПГУ,***

***Воспитатель,***

***ОАО «РЖД» детский сад № 36,***

***Россия, г. Москва***

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

***Аннотация****. В статье рассматриваются направления деятельности детского сада, обеспечивающие физическое развитие дошкольников. Разъясняется содержание работы по каждому из направлений, показана взаимосвязь направлений физического развития между собой.*

***Ключевые слова:*** *дошкольники, физическое развитие, двигательная активность, подвижные игры, спорт, здоровый образ жизни.*

 ***Novgorodskaya A.A., Master of MPSU,***

***Educator,***

***JSC "Russian Railways" kindergarten No. 36,***

***Russia, Moscow***

**ENSURING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF A CHILD
IN A KINDERGARTEN**

***Annotation.*** *The article discusses the directions of the kindergarten activities that ensure the physical development of preschoolers. The content of the work in each of the directions is explained, the relationship between the directions of physical development is shown.*

***Key words:*** *preschoolers, physical development, physical activity, outdoor games, sports, healthy lifestyle.*

Укрепление здоровья детей в течение всех этапов их развития является одной из первостепенных задач российского образования. Вместе с тем в последние десятилетия количество детей с плохим здоровьем, излишним весом, нарушениями осанки значительно увеличилось. Основные причины этого кроются отнюдь не в недостатках медицинского обслуживания или некачественного питания, но в малоподвижном образе жизни детей. Огромное количество времени современные дети проводят за компьютерными играми, электронными гаджетами и девайсами, постепенно теряя интерес к двигательной активности, подвижным играм и физическим упражнениям.

Вместе с тем именно в раннем детстве формируются основные элементы здорового поведения ребенка. Двигательная активность, проявляющаяся в беге, ходьбе, прыжках, ползанье, лазанье, является естественной потребностью ребенка. Удовлетворить эту потребность без помощи взрослого, в наш век приоритета электронных технологий и социально-экономического развития, ребенку становится все сложнее. Поэтому обеспечение физического развития ребенка является важной и одной из приоритетных задач детского сада.

Важность физического развития ребенка-дошкольника подчеркивается в ФГОС ДО, где оно выделено в качестве одной из пяти образовательных областей, обеспечивающих развитие личности, способностей и мотивации детей [6].

Физическое развитие ребенка, согласно ФГОС ДО, подразумевает приобретение опыта ребенка в следующих видах деятельности: двигательной, формирование опорно-двигательной системы, знакомство с некоторыми видами спорта, овладение подвижными играми, становление целенаправленности и саморегуляции, становление ценности здорового образа жизни.

*Двигательная* *деятельность.* Движение является главным условием нормального роста и развития организма. В детском саду двигательная активность детей, в первую очередь, осуществляется в процессе физкультурных занятий и спортивных игр, упражнений. Тем не менее двигательная активность должна сопровождать дошкольника и в процессе всех остальных видов деятельности: через физкультминутки, включение движений в дидактические игры, музыкальные занятия, игры на воздухе во время прогулок и т.д. Обязательными являются перерывы для проведения пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастики в ходе занятий, требующих интеллектуального напряжения, творческих занятий. После дневного сна полезно проводить разминку в постели, самомассаж.

*Формирование опорно-двигательной системы* подразумевает не только овладение ребенком основных движений: ходьбы, бега, поворотам, прыжкам, но и развитие гибкости и координации движений [6]. Для развития гибкости выполняются упражнения с максимально возможной амплитудой движения (махи руками и ногами, наклоны), а также упражнения в виде удержания статистических поз (ласточка, мостик, складочка и т.д.). Выполнению любых упражнений на гибкость должна предшествовать разминка. Между упражнениями на гибкость выполняются упражнения на расслабление. Для достижения наилучшего результата упражнения на гибкость проводятся ежедневно [1].

Развитие координации детей – это развитие их способности согласовывать действия различных мышц, выполнять ряд последовательных движений в гармоничном сочетании амплитуды и ритма. Развитие координации дошкольников невозможно без способности ребенка к пространственной ориентировке: спереди – сзади, справа – слева, вверх – вниз и т.д. Формирование этих понятий происходит еще в младшем возрасте, но необходимо их закрепление и более старших возрастах, поскольку некоторые дети на протяжении всего обучения путают правую и левую сторону [4].

Упражнениями, направленными на развитие координации движений, являются упражнения с быстрой сменой позы, движения с предметами (мячами, скакалками, обручами), парные и групповые упражнения, требующие согласованности движений с партнером, упражнения на равновесие. Эти упражнения рекомендуется проводить под музыку, которая задает определенный ритм, способствует поднятию настроения детей.

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта* также является одним из направлений деятельности детского сада. Наиболее благоприятным возрастом для воспитания у ребенка позитивного отношения к спорту, начальной ориентации в мире спорта являются средний и старший дошкольный возраст [2]. Приобщение дошкольников к спорту в детском саду ведется в двух направлениях. Во-первых, создаются условия, в которых каждый воспитанник получит возможность попробовать свои силы в различных видах спорта. Во-вторых, помощь воспитаннику в определении той сферы спортивной деятельности, в которой он с наибольшей отдачей сможет проявить свои физические способности.

Важным отличием спортивной деятельности дошкольников от занятий спортом в более старших возрастах является то, что задача достижения высоких результатов перед дошкольниками не ставится. Задача спортивной деятельности в детском саду – привить у ребенка интерес к различным видам спорта, сформировать основные физические навыки и умения, пробудить спортивный азарт.

Участие в настоящих спортивных играх для дошкольников еще не доступно, но начиная со старшего дошкольного возраста можно активно использовать элементы спортивных игр, спортивные игры с упрощенными правилами.

*Овладение дошкольниками подвижными играми с правилами* напрямую связано со *становлением целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере*. Именно интенсивное формирование произвольности, волевой регуляции в старшем дошкольном возрасте позволяет предопределяет возможность использования подвижных игр с правилами, что, в свою очередь, также способствует устойчивому формированию произвольного поведения. Под целенаправленностью и саморегуляцией именно в двигательной сфере понимается способность ребенка контролировать свои движения, соотнести их с предложенным заданием, умение вовремя остановиться или, напротив, начать движение.

Подвижные игры с правилами подразделяются в зависимости от степени подвижности (игры большой, средней или малой степени подвижности), от наличия или отсутствия сюжета [5].

Игры с отсутствием сюжеты подразделяются на игры с элементами соревнования и игры с использованием предметов. К первым относят организованные игры с элементами перебежек, эстафет, ловушек. Они похожи на сюжетные подвижные игры, но основаны на простых движениях, в них отсутствует подражательный образ. Бессюжетные игры с элементами соревнований направлены на развитие у детей быстроты и ловкости, учат ориентироваться в пространстве.

Бессюжетные игры с использованием определенных предметов рассчитаны на выполнение более сложных движений – метания, бросания, ловли или перекатывания шаров, мячей, колец или других предметов. Наиболее известными являются игра в кегли, кольцеброс, городки. Двигательные задания в этих играх довольно сложны, требуют определенных условий, поэтому играть в них рекомендуется небольшими группами детей. Игры с использованием предметов развивают у дошкольников ловкость и силу.

Отличительной особенностью сюжетных подвижных игр с правилами являются обязательное наличие правил, ролей, взаимосвязанных игровых действий. В соответствии с сюжетом и правилами дети начинают, изменяют или прекращают движения, имитируют повадки животных, бытовые или профессиональные действия. Сюжетные подвижные игры с правилами формируют реакцию и выдержку ребенка.

*Становление ценности здорового образа жизни* у дошкольников напрямую связано с наличием у них представлений о режиме дня, питания и отдыха, важности закаливания, прогулок на свежем воздухе, привычкой пользоваться ими на в повседневной жизни [3]. Этому способствует систематическое проведение физкультурных занятий, ежедневная утренняя гимнастика и гимнастика после сна, подвижные и спортивные игры, закаливающие процедуры и прогулки на свежем воздухе. Соблюдение режима дня, постоянное участие в проводимых мероприятиях обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания ребенка, воспитывают самостоятельность.

В заключение хотелось бы отметить, что вышеперечисленные направления деятельности являются основополагающими в физическом развитии дошкольников, но могут корректироваться педагогами в зависимости от специфики детского сада, возрастной группы детей, компетенций кадрового состава и других факторов.

*Список использованной литературы*

1. Казачкова Т.А., Литвинов С.А. Развитие гибкости и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы начального, дошкольного и специального образования в условиях модернизации. – Коломна: ГСГУ, 2019. – С. 86–89.
2. Козырева О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2002. – 52 c.
3. Комарова О.А. Практика реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. – М.: МПГУ, 2016. – 120 с.
4. Косова Т.В. Двигательная деятельность в развитии пространственных представлений у дошкольника // Научные исследования: теория, методика и практика. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ООО «Интерактив плюс», 2018. – С. 89–90.
5. Сапрыкина О.С. Сопровождение процесса физического развития старших дошкольников в детском саду // Парадигмальные особенности современной науки и техники: современное состояние, перспективы развития. Материалы XX Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: ИУБиП, 2019. – С. 117–120.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) // Гарант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends