

«Мы растем, здоровыми, сильными, спортивными»

МБДОУ Староильдеряковский детский сад»

Абдулкина Лилия Петровна.

В уставе «Всемирной организации здравоохранения» говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе.

Детский сад это первая и ответственная ступень в системе образования. Еще в дошкольном возрасте закладывается, формируется всестороннее развитие личности. Юный гражданин впервые пришёл к нам в детский сад.

Маленький, живой крепыш, любознательный, подвижный. Каким он станет через шесть лет? Насколько разовьется физически? И от воспитателя не в малой степени зависит, какими вырастут малыши. Ведь дети в младшем возрасте **«как строительный материал, что слепишь то и получишь»**.

Обучая двигательным умениям, развивая физические способности детей, мы действуем комплексно. Потому что одновременно формируем мир представлений, воспитываем его ум и волю, прививаем ему нравственные и эстетические качества. Игра в жизни ребенка – важный вид деятельности, удовлетворяющий его стремление к движению, действию, осмыслению впечатлений окружающей жизни. Особое внимание уделяем развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей. Для формирования у детей привычку к здоровому образу жизни провожу беседы о личной гигиене, о пользе физкультуры, закаливающих процедурах. Выполнение программы физического воспитания детей предусматривает не только решение общих его задач, но и формирование устойчивых привычек к различным видам закаливания, потребности в выполнении утренней гимнастики и физических упражнений, стремление к совершенствованию движений, умение проводить их со своими сверстниками. Важно обеспечить выполнение двигательного режима, который способствует улучшению состояния здоровья и физического развития детей, развивает их опорно двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма, обеспечивает усвоение доступных им по возрасту движений, формирует выносливость организма.

В работе с детьми средней, старшей и подготовительной к школе группы особое место занимают спортивные виды физических упражнений. Ходьба на лыжах, катание на санках, велосипеде требуют участие разных групп крупной мускулатуры, дают хорошую физическую нагрузку. Если ребенок в дошкольном возрасте освоит эти виды физических упражнений, полюбит спортивные игры и развлечения, то является предпосылкой к тому, что и в школьные годы он будет ими заниматься. В работе с дошкольниками нельзя не до оценивать и подвижную игру. В ней совершенствуются основные движения, воспитываются такие черты характера, как смелость, находчивость, выдержка. Подвижные игры носят коллективный характер, поэтому они требуют слаженности движений и действий, выполнения определенных правил. Дети сами приходят к выводу о том, что без выполнения правил игра не интересна. Волнение, которое ребенок переживает в игре, мобилизует его силы и способствует достижению хороших результатов выполнении движений; таких результатов в других условиях, вне игры, он возможно и не добился бы. Чередование игр с различными видами упражнений – важное условие равномерного развития всех движений. Также большое место в физическом воспитании детей отводится прогулке. К подготовке прогулки привлекаем самих дошкольников. Например: вместе проверяем готовность лыж, готовим флажки, санки, лопаты для снежных построек. «Главное не только знания детям дать, главное достойных граждан воспитать, чтоб закалёнными росли, чтоб отцам достойной сменой подросли».

Необходимость преемственности между детским садом и школой усиливается в еще большей мере в связи со значительно возросшей ролью общественно дошкольного воспитания в нашей стране. Дошкольное воспитание – первое звено единой системы народного образования. Общая готовность определяется его физическим и психическим развитием. Физическая готовность – это хорошее состояние здоровья ребенка, выносливость, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям; нормальные антрометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки), хороший уровень развития двигательной сферы, готовность руки к выполнению тех мелких точных и разнообразных движений, которых требует овладением письмом; достаточное развитие культурно – гигиенических навыков и др. Физически развитый ребенок легче справляется с трудностями, связанными с систематическим обучением в школе.

В своей работе по оздоровлению детей мы имеем не плохие результаты. Так как эти результаты на лицо. В нашем саду дети встают на лыжи с четырех

лет, и они с удовольствием всем желанием хотят научиться ходьбе и бегу на лыжах. Получив определенные навыки, дети с нетерпением ждут совместных школьных соревнований по лыжам с первоклашками, так как дети уверены в своих силах, «они лучше, сильнее всех». Сегодняшние ученики – спортсмены – лидеры это наши выпускники детского сада, в таких хороших результатах в спорте есть и наша заслуга воспитателей детского сада .

Большая работа проводится и с родителями, ведь здоровый образ жизни это залог крепкой семьи. Мы добились того что у всех детей имеются личные лыжи, а на лето велосипеды. Совместно с родителями проводим прогулки на лыжах, совместные спортивные праздники, родители и сами заинтересованы в том, что их дети растут спортивными, здоровыми.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Всем нам крепкого здоровья, ведь движение это жизнь.