**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ПУТЁМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В настоящее время растет число заболеваемости населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов (Н.М. Басалаева, Г.А. Кураев, Ю.В. Шленов, 1996; О.С. Васильева,1997 и др.). Но, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и “устранение” болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья в целом и психического здоровья в частности, все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым.

Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья (психического, физического и других) значительно легче, если оно заложено в детстве (К.В. Зайцев, Е.А. Овсянникова, 1998).

Сегодня основное внимание привлечено к проблемам развития ребёнка. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что дошкольный период жизни является периодом наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья (Ю.Ф. Змановский,1993). От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка.

Ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Одновременно его необходимо приучать самому заботиться о своем здоровье. Данная задача предопределяет творческий поиск более эффективных способов организации воспитательно-оздоровительного процесса в семье и дошкольной образовательной организации, который должен быть рассчитан на воспитание у детей привычек сохранения своего психического здоровья через здоровый образ жизни.

Важно сформировать у дошкольника осознание того, что главная ценность в жизни – это здоровье свое и здоровье окружающих его людей. Необходимо научить его каждодневно совершать хотя бы небольшое усилие над собой. Недаром говорят, что «здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам». Но при этом рядом с ребенком должен обязательно быть педагог, который способен ежедневно, ежечасно учить ребенка беречь свое здоровье.

**Психическое здоровье** — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

– отсутствием психических или психосоматических заболеваний;

– нормальным возрастным развитием психики;

– благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

**Благоприятное психическое состояние** рассматривается как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Для психики человека, особенно для развивающейся (у ребенка), характерна связь между меняющейся генетической программой с пластичной средой (особенно социальной). Поэтому норма психического здоровья определяется очень сложно, в основном качественно, и граница между болезнью и здоровьем в ряде случаев размыта. Вот почему пограничные состояния значительно более характерны для нервной системы, нежели для других органов и систем.

Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики — восприятие, внимание, память и др. Высокий ее уровень — один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом. Снижение же умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе.

*Факторы, влияющие на психическое здоровье*

**Социально-психологические факторы**

Дисгармония семейного воспитания (нарушения в сфере детско-родительских отношений). При этом выделяются следующие типы неправильного воспитания: эмоциональное отвержение ребенка – неприятие, присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о «хороших детях». Другой полюс отвержения – равнодушие, попустительство и отсутствие контроля со стороны родителей. В подобных условиях дети вырастают робкими, забитыми, нерешительными.

**Социально-культурные факторы**

Эти факторы обусловлены ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

**Социально-экономические факторы**

Сюда можно отнести неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. И.В. Дубровина (1995) считает, что помещение детей до 3-х лет в ясли или привлечение няни для их воспитания является сильным. психотравмирующим событием. Она рекомендует помещать ребенка в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем, в возрасте после 3-х лет.

Здоровье как условие свободы жизни является основным фактором в системе важнейших человеческих ценностей.

Стремление человека к психическому здоровью, здоровому образу жизни в естественной природе человека вытекает из потребностей, которые выработались в процессе исторического развития.

Здоровье служит источником духовной бодрости и формирования оптимистических идеалов, побуждает в личности интерес к творчеству, является необходимым условием культурного развития человека. Оно усиливает потребность общения в личной и общественной жизни.

**Характеристика основных направлений оздоровительной деятельности.**

К основным направлениям оздоровительной деятельности и дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

— организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

— организацию питания;

— обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;

— организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;

— физическое воспитание детей.

Психологический дискомфорт может быть вызван разными причинами: действиями педагога с недостаточной психологической подготовкой; неподготовленностью детей к предлагаемым физическим и учебным нагрузкам; завышенными ожиданиями со стороны взрослых в отношении детей; отрицательной оценкой воспитателя, невольно выраженной им в неконтролируемой реплике или неосознаваемом взгляде; передается детям и состояние нервного напряжения педагога.

Нерациональное, скудное питание, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неправильная организация сна и отдыха, неразрешенное детских проблем могут также представлять угрозу психологическому благополучию малышей.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс протекает чаше как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни. К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда уже разворачиваются множественные реакции.

Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условий для нормального физического развития. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем мы наблюдаем при этом!

Учеными давно доказано, что лучшим средством снятия нервного напряжения является; физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательные эмоциям рекомендовала, например, Н.П. Бехтерева. Известный русский физиолог И.П Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость создавая устойчивое настроение.

 Ребёнок 5-6-ти лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий — вежливый,честный,заботливый и др.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря  осознанию  детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным***воображением***, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел.

         Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, т.к. именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

В процессе развития ребенка необходимо грамотно и пропорционально распределять не только физические, но и психические нагрузки на растущий организм ребенка, более того очень важно совмещать и грамотно использовать физические нагрузки совместно с психологическими, т.е. совмещать физическое и психологическое развитие ребенка (Ю.В. Змановский,1991).

Основные направления психофизического развития дошкольников заключаются в том, что в этом возрасте особенно важно развитие и активизация познавательных и других разнонаправленных характеристик восприятия ребенком мира.

Развитие внимания у дошкольника может быть направленно как на объекты внешнего мира, так и на собственные мысли и переживания. Развитость внимания обладает высокой значимостью в различной деятельности дошкольника, в том числе и в физкультурной, ведь одно из условий плодотворных занятий ребенка физкультурой - ориентация на слова и указания инструктора – педагога (Л.Ф. Обухова, 1995).

Для того чтобы достигать поставленной цели, ребенку нужно уметь контролировать свои текущие действия и следить за тем, насколько они приближают его к ней. В связи с этим развитие произвольности - это и формирование умственных действий контроля. Так, например, именно в этом возрасте плодотворно объяснение детям значимости занятий физической культурой для их дальнейшей жизни.

В возрасте 5-7 лет следует развивать у ребенка и способность как можно дольше удерживать внимание на одном и том же объекте (или задаче), а также быстро переключать внимание с одного объекта на другойТак, например, дошкольник при занятиях физической культурой должен помнить, что она является деятельностью, направленной на повышение качественных характеристик его организма, способствует улучшению здоровья и т.д.

Детям еще трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время как в процессе эмоционально окрашенной игры они могут достаточно долго оставаться внимательными. Эта особенность внимания шестилеток является одним из оснований, по которым занятия с ними не могут строиться на заданиях, требующих постоянных, волевых усилий, например, на тех или иных физических упражнениях.

При высокой концентрации внимания ребенок замечает в предметах и явлениях значительно больше, чем при обычном состоянии сознания. А при недостаточно концентрированном внимании его сознание как бы скользит по предметам, не задерживаясь подолгу на каком-либо из них. В результате впечатления оказываются расплывчатыми и нечеткими. Соответственно и, например, осознание слов педагога о важности занятий физической культурой и спортом будет менее продуктивным.

Важно помнить, что устойчивость внимания существенно повышается, если ребенок активно взаимодействует с объектом, например, рассматривает его и изучает, а не просто смотрит. Так, например, детям просто необходимо дать возможность как можно больше пользоваться предлагаемыми для занятий спортивными снарядами. Во-первых — это условие занятий физической культурой. Во-вторых, при правильной постановке задачи педагогом, занятие на спортивных снарядах может стать для ребенка стимулом к физкультурной деятельности вообще. (Достаточно, например, указать, что подтягивание на перекладине сможет обеспечить ребенку более высокий результат при прохождении спортивных состязаний по бросанию какого-либо предмета).

Большую значимость при восстановлении образов используемых на занятиях физической культурой у дошкольников имеет развитость воображения (Н.Н. Буйнович, 1999).

Особенность воображения состоит в том, что оно позволяет принимать решение и находить выход в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению. Фантазия (синоним понятия «воображение») позволяет как бы «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и представить себе конечный результат.

В случае, когда ребенку в ходе занятия физической культурой для выполнения того или иного упражнения важно восстановить (представить) тот или иной образ важны практически все виды воображения. Таким образом, воображение дошкольников является одним из направлений работы детского психолога с целью совершенствования у детей, в том числе, и физкультурной деятельности (Л.И. Казмина, 1999).

Наблюдательность — один из важных компонентов интеллекта человека. Первой отличительной особенностью наблюдательности является то, что она проявляется в результате внутренней умственной активности, когда человек старается познать, изучить объект по собственной инициативе, а не по указанию извне. Вторая особенность — наблюдательность тесно связана с памятью и мышлением. Чтобы подмечать в объектах малозаметные, но существенные детали, необходимо многое помнить об аналогичных объектах, а также уметь сравнивать и выделять их общие и отличительные признаки. Дошкольники уже многое замечают, и это помогает им познавать окружающий мир. Однако более высокому уровню наблюдательности нужно еще учиться и учиться. Тренировка этой способности должна проводиться в тесной связи с развитием памяти и мышления, а также одновременно с формированием познавательных потребностей ребенка, элементарной формой проявления которых является любопытство и любознательность. Тренировка наблюдательности актуальна при занятиях с детьми физической культурой в связи с тем, что большинство образов, приводимых педагогом на занятиях для того чтобы заинтересовать детей, требуют как раз активного включения наблюдательности.

В дошкольном возрасте дети сталкиваются с многообразием форм, красок и других свойств-предметов, в частности игрушек и предметов домашнего обихода. Знакомятся они и с произведениями искусства: живописью, музыкой, скульптурой. Каждый ребенок, так или иначе, воспринимает все это, но когда такое усвоение происходит стихийно, оно часто оказывается поверхностным и неполноценным. Следовательно, лучше, что бы процесс развития сенсорных способностей осуществлялся целенаправленно. В пять, семь лет основное внимание должно уделяться восприятию формы, величины и цвета. Правильное формирование этих понятий необходимо не только для усвоения в дальнейшем, многих учебных предметов в школе, и для формирования способностей ко многим видам творческой деятельности, а также для более успешного проведения занятий физической культурой.

Этапы целенаправленного развития сенсорных способностей включают в себя:

- формирование сенсорных эталонов;

- обучение способам обследования предмета, а так же различать форму, цвет и величину, выполнять все более сложные глазомерные действия;

- развитие аналитического восприятия: умения разбираться в сочетаниях цветов, расчленять форму предметов, выделять отдельные измерения величины.

Естественно, при организации работы направленной на воздействие на дошкольников методами физической культуры важно исходить и из уровня развитости мышления дошкольников.

Мышление - это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов - анализа, синтеза, суждений и т.п. (Л.Ф. Обухова, 1995).

Выделяют три вида мышления:

- наглядно-действенное (познание с помощью манипулирования предметами (игрушками);

- наглядно-образное (познание с помощью представлений предметов явлений);

- словесно-логическое (познание с помощью понятий, слов, рассуждений).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества (В.И. Водолажская, 1998).

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние психического здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Никогда так остро, как сегодня, не стоял вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников. Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, психическое развитие, крепче здоровье. Изучение специальной литературы убеждает в актуальности по­становки вопросов оздоровления подрастающего поколения в соответ­ствии с конкретными природно-климатическими и экологическими ус­ловиями нашего региона (Н.Я. Веленский, 1994; Г.А. Кураев,1997;В.Е. Кайма,2003 и др.).

Оздоровление детей в современных условиях должно базироваться не только на методах и приемах традиционной медицины, но и на изуче­нии народных нетрадиционных приемов закаливания, при максималь­ном учете и использовании климатических условий местности.

Особенно важным для оздоровления детей представляется создание благоприятного оздоровительного микроклимата и фитосреды.

Преобладать в ее создании должны фитонцидосодержащие расте­ния, как наиболее ценные в оздоровительном отношении. Отбор средств оздоровления и физического воспитания при работе с детьми должен осуществляться, прежде всего, в соответствии с критерием оздоровитель­ной ценности. Использование в различных формах работы подвижных игр и упражнений различных народов и этнических общностей (казаче­ства) должно дополнять существующие общегосударственные и альтер­нативные программы и применяться на основе общих методических по­ложений.

Таким образом, при создании региональных и краевых программ по  
физкультурно-оздоровительной работе в дошкольных образовательных организациях необходимо условное разграничение направлений работы.

Исследованиями Е.А. Лимоновой (1990) установлено, что занятия в объеме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста (А.В. Коробков, В.А.Головин, 1993). По мнению А.Б. Лагутина (1994), работа по единой, жестко регламентированной "Программе воспитания и обучения в детском саду" неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя индивидуальные особенности развития (А.Б. Лагутин, 1994).

Анализ работы дошкольных учреждений, проведенный специалистами свидетельствует о том, что во многих из них физическое воспитание отсутствует как система, с помощью которой у детей формируются здоровые привычки (не только умения выполнять то или иное действие, но и первичные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни) (В.М. Савкин, 1996). Самое страшное: отсутствует интерес к физическому воспитанию у педагогов и родителей: последних порой больше интересуют успехи ребенка в математике, чем достижения в физкультуре. Известно: для того чтобы у детей была удовлетворена потребность в движении, 50 % всего времени пребывания в дошкольном учреждении они должны двигаться (Н.В. Кожухова,2000). Поэтому важно грамотно организовывать весь режим в детском саду.

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Специалист физического воспитания призван раскрыть занимающимся подлинный смысл здорового образа жизни и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне. Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней.

Правильная организация физического воспитания в условиях детского дошкольного учреждения, предусматривает систематический медико-педагогический контроль и оперативную медицинскую помощь при выявленных нарушениях в здоровье детей и включает в себя:

• динамические наблюдения за состоянием здоровья, психики, физическим развитием детей;

• контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал и т. д.);

• наблюдение за рациональным двигательным режимом (организация и методика проведения различных форм работы по физическому воспитанию, их воздействие на организм, контроль за осуществлением закаливающих мероприятий, организация и руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей - во всех этих направлениях также могут быть реализованы опыт и знания детского психолога, так как ни один процесс развития ребенка не проходит без зависимости от психической сферы деятельности);

• просветительная работа родителей по вопросам здоровья и физического развития детей (и здесь также важна роль детского психолога - его задачи не только подсказать родителям правильную тактику поведения с ребенком, но и самому, в силу имеющихся знаний, найти индивидуальный подход к каждому из родителей).

Большое значение в физическом воспитании детей имеет совместная работа с родителями. Педагоги, методисты, психологи передают им необходимые знания о возрастных и психологических особенностях детского организма, вводят в курс тех проблем и достижений, которые имеются у ребенка. Через наглядную агитацию, консультации, беседы, практикумы знакомят с последними достижениями в области физического развития детей. Увлечь родителей, показать им, как интересно можно провести досуг в семье с пользой для ребенка, донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста - одна из главных задач дошкольных учреждений, в том числе и психологов.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995). Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни (Л.В. Аристова,1996). В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба   
позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.   
Кроме того, важно повышать общую работоспособность, у   
детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их   
подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у   
детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли   
физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой   
и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения   
(трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытье рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.   
 Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование   
у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими   
упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей (З.И. Береснева, 2004).

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями нервных основных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно   
создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие (Ю.Н. Вавилов, 1995).

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению   
эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.). Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми   
питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков,   
содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания рахит. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях (В.Н. Шебеко, 1998). Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит психическое здоровье детей, их физическое и общее развитие.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Рекомендуется систематически и целенаправленно формировать у ребенка целостное представление об окружающем мире и зависимости собственного здоровья от благополучия окружающей среды.

Формировать творческое отношение к себе, миру, к своей деятельности в этом мире через использование необходимых знаний из смежных наук (медицины, биологии, психологии), формировать умение применять их на практике.

Учить объективно, оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни, помогающие в укреплении и сохранении здоровья, воспитывать интерес к накоплению положительного опыта выздоровлению.

Стимулировать интерес к активной двигательной деятельности занятия спортом и физическим упражнениям.

В работе с детьми учитывать возрастные и индивидуальные особенности развития, привлекать родителей.

Занятия по формированию интеллектуальных знаний у детей о сохранении, укреплении и оценке своего психического здоровья проводить не реже 1 раза в неделю.

Материал, предлагаемый детям на специально организованных занятиях в дальнейшем целесообразно использовать в различных режимных моментах деятельности образовательного учреждения, начиная с утреннего приема детей проведение, утреней гимнастики включая сон и прием пищи.

Рационально использовать дидактические игры, разработанные по темам программ в самостоятельной игровой деятельности детей.

В воспитательно-образовательном процессе важна постепенность и системность, следовательно, необходимо перспективное планирование формирования у старших дошкольников знаний о сохранении, укреплении и оценке своего психического здоровья (прил.2).