**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Аннотация:** в статье подчеркивается важность физического развития и

поддержания здорового образа жизни у людей с раннего возраста, на протяжении всей жизни.

**Ключевые слова:** воспитание, физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, критерии здоровья и здорового образа жизни, спорт, физическая культура, подвижные игры.

В данной статье я хочу уделить внимание актуальной проблеме, а именно проблеме физического развития и формирования правильного отношения к своему здоровью. Чтобы понимать, какие здоровье-сберегающие технологии мы будем использовать в нашей работе, необходимо дать определение некоторым из понятий.

Воспитание – это целенаправленный процесс, происходящий с раннего

детства. Термин «воспитание» появился много веков назад и актуален в наше

время. Передача знаний, умений, навыков, обычаев, традиций от отца к сыну,

от мамы к детям. Целью воспитания является гармонично развитая личность. Физическое воспитание происходит из детства и продолжается на протяжении его всей сознательной жизни. Под физическим развитием понимают развитие человека с помощью физических упражнений с раннего детства. Они оказывают большое влияние на формирование мышечного развития, набора мышечной массы. Развитие человека может проходить не только с помощью физических упражнений, но и с помощью изучения специализированной литературы.

***Подвижные игры*** – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей. Вот пример подвижных игр для детей: не пропусти мяч; лес, болото, озеро; игра с мячом; охотники и утки; волк во рву; у медведя «во бору»; волки и овцы; «лежачая» змея; удержи шарик на лету; эстафеты.

Дети играют в подвижные игры с мячом, обручем, скакалкой, «на перегонки». В играх происходит развитие таких физических качеств: ловкость, быстрота, координация движений. Физическое воспитание – это не только набор упражнений, которые человек должен выполнять, но особое отношение к своему здоровью, рациональному подходу к программе тренировок, соблюдение режима дня, сна, отдыха, дозирование нагрузки. В раннем возрасте воспитанием ребенка занимаются родители, которые должны привить любовь к подвижному образу жизни, регулярным физическим упражнениям и соблюдением режима дня и отдыха. К сожалению, с появлением планшетов, компьютеров и телефонов, все чаще встречается, что ребенок целыми днями проводит за ними и виной всему сами родители, которые позволяют им это. Заниматься физической культурой и спортом необходимо регулярно. Родитель должен определить ребенка в какую-либо секцию, учитывая при этом интерес ребенка. Обязательно нужно обращать внимание на генетическую одаренность ребенка, например: подвижность, отличная реакция, умение долго двигаться, и при этом мало уставать и т. п. При выборе спортивной секции учитывать анатомо-физиологические показатели ребенка. С позиции педагога очень важно создать благоприятный климат в тренировочной группе, чтобы всем детям было комфортно заниматься в ней. На этапе начальной подготовки главной нашей задачей будет оздоровление и приобщение к занятиям физической культурой. Мы создаем «фундамент», закладывая и приобщая детей к двигательной активности, здоровому образу жизни, правильному питанию, дисциплине. При выборе спортивной секции необходимо учитывать темперамент и эмоциональную устойчивость ребенка. Самое главное не принуждать, иначе можно нанести психологическую травму, и ребенок может никогда больше не захотеть заниматься спортом. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют общефизической подготовке спортсмена, прозанимавшись несколько лет, тренера уже переходят к специализации по избранному виду спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) – это подготовка спортсмена в специализированном (избранном) виде спорта и развитие необходимых физических качеств для данной дисциплины. А что же такое вообще спорт?! И чем он отличается от физической культуры?

Многие люди путают эти понятия или объединяют, говоря, что это одно и то же.

Спорт – это деятельность человека, направленная на достижение высокого спортивного результата. Главной задачей спорта будет являться победа на соревнованиях. Самые престижные состязания для профессионального спортсмена – это олимпийские игры. Здесь уже речь не идет о оздоровлении, речь идет о профессиональном отношении к делу.

Физическая культура – это часть общей культуры человека. Главной задачей физической культуры будет являться оздоровление людей, она служит нам для укрепления нашего здоровья, профилактики гиподинамии, ожирения и других болезней. Понятие физической культуры тесно связано с понятием здоровье. ***Здоровье*** – это совокупность анатомо-физиологических характеристик человека. Как мы можем судить, здоров человек или нет? Еще в 1978 г.

Н. М. Амосов писал, что научный подход к понятию «здоровье» должен быть

количественным, а количество здоровья можно определить как сумму резервов мощностей основных функциональных систем организма. К критериям здоровья можно отнести следующее:

1. Отсутствие каких- либо заболеваний.

2. Способность к полноценному труду.

3. Умение адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам.

4. Нормальное восприятие жизнедеятельности и окружающей среды.

Какие же здоровьесберегающие технологии мы будем использовать для

оздоровления людей?

1. Физическая активность и двигательная деятельность.

2. Регулярное медицинское обследование (3–4 раза в год).

3. Рациональное питание – учет белков, жиров и углеводов, расчет килокалорий и соблюдение диеты.

4. Соблюдение режима сна и отдыха – сон ребенка должен быть 8–12 часов.

5. Массаж.

6. Водные процедуры

7. Закаливание.

8. Дыхательная гимнастика и дыхательные упражнения.

Здоровый образ жизни направлен на укрепление здоровья человека, систем организма, профилактику вредных привычек.

В заключение хочу сказать, что в современном мире необходимо использовать здоровьесберегающие технологии. С появлением различных гаджетов занятия детей физической культурой и спортом занимают уже не первое место.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия), ожирение, астения выходят на

первый план. Люди перестают трудиться, а привыкают, что все стали делать за них роботы, компьютеры, станки. Ведите активный образ жизни, занимайтесь физической культурой и будьте здоровы!

***Инструктор по физической культуре Наумова Оксана Леонидовна детский сад №10 г. Нижние Серги.***