КОНСУЛЬТАЦИЯ

**«Физическое развитие и здоровье ребенка**

**– основа формирования личности**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Подготовила Веккер С.Ф.,

воспитатель МАДОУ ЦРР д/с № 87

**Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.**

Что же такое **здоровье?** Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: "Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, **что здоровье** - это не только отсутствие болезней или физических дефектов***, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.*** Здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

*Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Движения необходимы ребенку, т. к. способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. **Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.**

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы - это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и так далее. Кроме того, нарушена структура полноценного питания детей. Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.

Ребенку дошкольного возраста жизненно необходимо активное физическое движение. Оно рассматривается как средство роста и развития организма, сохранения и укрепления здоровья, способ взаимодействия с миром, развития способностей и черт характера, как форма освоения социального опыта и организации жизни и деятельности ребенка. Из вышесказанного следует, что двигательная активность является главным условием формирования личности ребенка. С ее помощью ребенок реализовывает свои желания и возможности, самовыражается, применяет опыт.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер. Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, подвижные игры. Эти упражнения не только предупреждают нарушения осанки, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, но и учат вовлекаться в активные действия, обусловленные сюжетом и правилами, направлены на достижение определённой цели. Игры выступает средством разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества.

Подвижная игра способствует развитию двигательных и физических навыков, быстроту, ловкость движений, раскрывая возможности для того, чтобы ребёнок расширял и совершенствовал приобретённые умения, организованность и дисциплинированность. Кроме того, игра требует от ребёнка проявление таких качеств как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, таким образом, основы социальных отношений.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.Различные по содержанию игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей.

В процессе физического воспитания у дошкольников формируется целостное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Именно физическое воспитание призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе. Посредством физической культуры формируются личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

« Береги здоровье смолоду»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов. Физическое развитие и здоровье ребенка - основа формирования личности.

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта, Издательство: Кнорус, 2015 г., 368с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник, Издательство: Феникс, 2008 г., 384с.
3. Физическое воспитание, Издательство: Феникс, 2010 г., 380с.