Лямкина Л.В.,

воспитатель

МБОУ «Гимназии №2», (г. Бийска)

**Развитие успешности ребенка средствами физической культуры и спорта.**

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

*Аристотель*

«Движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение» - эти слова поговорки известны практически каждому человеку. Потребность в движении человеку дана природой. Древний человек, чтобы обеспечить свое существование должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгивать препятствия, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. Когда речь заходит о физическом воспитании детей дошкольного возраста, мы все, следуя традиции, прежде всего, представляем себе бег, прыжки, лазанье по канату и другие гимнастические упражнения. Основными движениями, которые активно развивает педагог у ребенка на занятиях по физической культуре, являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие. Они гармонизируют состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма. Обучая детей спортивным играм, можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде.

Следовательно, физическое воспитание – есть основа основ дошкольного воспитания. Как говорил В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в сои силы». Физические упражнения, спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, «заряжают» ребенка бодростью и энергией.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов, игры на компьютере. Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т.п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их, эффективно использовать не всегда удается. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность, спорт. Ведь здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь – источник ее распада на локальном или глобальном уровне. Коль здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Нужно умело использовать и развивать природные задатки ребенка. Именно физическая культура и спорт направлены не только на физическое развитие ребенка, но и на развитие его умственных способностей, расширение словарного запаса, понимание процессов жизнедеятельности организма и т.д. Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют в работе с детьми использовать с раннего детства движения как важнейшее средство умственного развития ребенка. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Неразвитость моторной сферы ребенка может затруднять его общение с другими людьми. Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в дошкольном учреждении большинство детей обладает достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам.

Актуальность развития успешности ребенка средствами физической культуры и спорта в настоящее время неоспорима. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре и спорту. Современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, большая часть свободного времени, которое должно было бы быть потрачено на прогулки, занятия физической и спортом, просиживается детьми в душных, мало проветриваемых помещениях, мешая нормальному физическому развитию и нанося вред здоровью – формируя неправильную осанку. Что самое страшное, многие родители считают, что пусть лучше ребенок будет дома за компьютером, чем неизвестно где, имея в виду различные клубы по интересам и спортивные секции. Но, как известно, все хорошо в меру. В жизни ребенка должно быть место и играм, и спорту, и обучению, и компьютерам. Если ограничить двигательную деятельность ребенка, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. Учитывая все вышеперечисленное, можно считать, что физическая культура и спорт очень важны на сегодняшний день в развитии ребенка.

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к самостоятельной жизни. Тогда как спорт, зачастую, является так называемой «школой жизни». Ведь в спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учится проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и в своей команде на ограниченном пространстве (особенно в соревновательной деятельности). Принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в дальнейшей жизни и многому другому, что сопутствует ребенку в спорте.

«Тысячу лекарств можно заменить физическими упражнениями, но нет такого лекарства, которое заменит занятия спортом», - так сказал итальянский физиолог Анджело Моссо. Тут нечего добавить, действительно, скольких человеческих болезней можно избежать, если заниматься спортом. Как говорил А.В Луначарский: «Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при малоподвижности возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Слишком большая двигательная активность также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности. Она должна быть целенаправленна и соответствовать опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма. «Физическое воспитании есть огромный, но таинственный космос, через постижение которого можно приблизиться к Истине и Счастью» - Н.Н. Ефименко.

**Литература:**

1. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова: Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.:2005.-112с.

2. М.А. Рунова: Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. - 256с.

3. И.Е. Аверина: Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2005. – 144с.

4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров: Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296с.

5. В.А. Шишкина, М.В. Мащенко: Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2000. – 79с.