**Завдання фізичного виховання дітей**

   Головний зміст фізичного виховання полягає в оволодінні дитиною основами фізичної культури:

1. Опанування основ особистої гігієни. Йдеться про охайність, чистоту тіла, одягу, взуття, гігієну приміщення, режим дня (сон, харчування, раціональна організація активної діяльності й відпочинку).

З раннього віку дитину слід привчати до систематичного догляду за своїм тілом, прищепити навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом.

До культурно-гігієнічних навичок, якими повинні оволодіти діти протягом дошкільного дитинства, належать: — навички їжі (акуратно їсти, користуватися посудом, серветкою та ін.); — навички догляду за тілом (умивання, чищення зубів, розчісування волосся та ін.); — навички утримання у чистоті і порядку одягу, дотримання порядку в приміщенні, його прибирання; — навички здійснення різних видів діяльності (гри, праці, навчання) з дотриманням культурно-гігієнічних вимог.

2. Загартовування організму (здійснюють його з використанням природних факторів — сонця, повітря, води).

3. Виконання фізичних вправ, що є головним засобом фізичного виховання.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи.

1. Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шикування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави — звичного положення тіла у спокої та в русі. Правильна постава створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрій. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи, вродженими вадами. Тому необхідно стежити за дотриманням таких гігієнічних умов життя і діяльності дітей, як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами: бігом, стрибками, підлізанням, пролізанням, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне — переконати дитину в значенні правильної постави для її здоров'я і краси, навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння, раціонального розподілу навантаження.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщенні повинні перерости у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, виховування інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Загартовувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закостенілим щодо використовуваних форм і методів. Організація його має відбуватися за дотримання таких умов: — охорона нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну; — наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини; — планування й утримання відповідно до санітарно-гігієнічних норм приміщень дитячого садка і майданчика, обладнання фізкультурного залу, достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентаря та іграшок.

Програми виховання і навчання у дошкільних закладах України визначають конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи.

Наприклад, програма “Малятко” до найголовніших завдань дошкільного виховання зараховує турботу про фізичне і психічне здоров'я дітей, забезпеченню якого має бути підпорядкована організація їхнього життя, предметного та соціального середовища, всіх видів діяльності. Основний показник роботи вихователя — фізично розвинені, загартовані, активні діти, які спокійно і вільно спілкуються між собою та з дорослими. Зміст розділу “Виховуємо здорову дитину” програми спрямовує на поетапне фізичне вдосконалення дітей, передбачаючи гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим. Програма орієнтує вихователів на використання різних форм роботи: щоденних занять з фізичної культури, ранкової та гігієнічної гімнастики, рухливих ігор, фізкультурних пауз, розваг, свят, днів здоров'я, піших переходів, самостійної рухової діяльності.

Програма“Дитина” виокремлює такі головні завдання фізичного виховання: — зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей; — сприяння формуванню правильної постави, профілактика плоскостопості; — формування ігрових дій; — розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості); — виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дитини; — сприяння набуттю доступних уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги і правила; — виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

У фізичному вихованні дошкільників важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У дитячих садках фізкультурно-оздоровчого типу виправданим є функціонування: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчої групи, що дає змогу враховувати інтереси та здібності дітей щодо оволодіння різними фізичними вправами; групи дітей, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці якої мають певні порушення у стані здоров'я (спеціальні медичні групи), порушення опорно-рухового апарату; спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров'я та реабілітації.

Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості.