

## Развитие представлений о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым.

Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

Считаем важно, научить детей самих заботиться о своем здоровье, вооружить их знаниями и умениями необходимыми для формирования привычки здорового образа жизни, исходя из этого, наметили следующие **задачи**:

- учить детей любить себя и окружающих, свое тело, свой организм;
- формировать представления о строении и работе человеческого организма;
- сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему ритмично работать.

Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это, несомненно, будет иметь положительное влияние на

здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем. Поэтому работу по воспитанию здорового ребенка построили на идеях педагогической валеологии.

**Основной целью является:** развитие представлений детей о своем теле, воспитание бережного и осознанного отношения к своему организму.

Развитие координационных способностей осуществляется в нескольких направлениях:

-Широкое использование любых упражнений, содержащих элементы новизны;

-Постепенное увеличение координационной сложности упражнений, повышение требований к точности и согласованности мышлений.

Совершенствование способности поддерживать равновесие тела.

Используются следующие методические приемы, повышающие проявление двигательной координации:

- 1) Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- 2) Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- 3) Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.
- 4) Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
- 5) Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки) .

Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Развитие координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов трудовой деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. Таким образом, можно сказать, что развитию координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом.

