***Нежура Тетяна Володимирівна,***

*асистент кафедри початкової*

*та дошкільної освіти,*

*Львівський національний університет*

*імені Івана Франка, м. Львів*

**ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Добробут населення значною мірою залежить від показників фізичного та психічного здоров’я. Формування здорового способу життя та здоров'язберігаючої компетентності, розвиток та удосконалення життєвих навички, що сприяють фізичному та соціальному, психічному та духовному здоров'ю – ось провідні напрями організації освітнього процесу у закладах дошкільної освіти. Провідний напрям формування гармонійної особистості – це фізичне виховання.

Як зазначав Василь Сухомлинський: «Зміцнити здоров’я дитини в дитинстві, не допустити, щоб дитина ступила в юність кволою і млявою, – це означає дати їй всю повноту життєвих радощів» [2, c.132]. Таким чином, педагог окреслив важливість та роль фізичного виховання у житті будь-якої особистості.

Спираючись на аналіз низки жерел, використовуючи практичний досвід, ми зазначаємо, що основною метою фізичного виховання є фізичний розвиток, формування здорового тіла, удосконалення організму, здобуття нових вмінь та навичок для здорової життєдіяльності людини. Також дуже важливим, паралельно фізичному розвитку, є формування здорової особистості, яка поважає інших людей, турбується про загальне благо, володіє своїми емоціями, стриманістю, має добрі манери, ввічлива, бачить у ближньому не ворога, але найперше людину, яка має такі самі права та свободу, як і всі люди в світі.

Основні завдання фізичного виховання:

* підвищення фізичних можливостей та фізичної працездатності організму за допомогою фізичних вправ;
* отримання знань про організм та функціональні вправи для тіла;
* формування навичок підтримування здоров’я організму за допомогою фізичної активності;
* охорона й покріплення здоров’я, гартування організму, формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів (гідна моторика й рефлексивність різних частин тіла);
* формування вже з дошкільного віку потреби вести здоровий спосіб життя;
* формування морально-вольових рис характеру й чеснот тощо.

Першою систематизованою формою навчання та виховання дітей є заклад дошкільної освіти (ЗДО), де реалізація означеної мети та завдань здійснюється на принципах систематичності та доступності, цілеспрямованості науковості.

Засобами здобуття фізичних показників можуть бути: систематичні тренування (гімнастичні вправи, легка атлетика, спортивні ігри, кросова підготовка); диференційований та індивідуальний добір методів організації фізичного виховання у ЗДО; налагоджена тісні співпраця з батьками щодо профілактики різних видів захворювань тощо.

Вирізняють такі методи фізичного виховання: фронтальний, потоковий й індивідуальний. При фронтальному методі – техніка полягає у одночасному виконанню вправ, дозволяє побачити можливості кожного із вихованців, забезпечує створення відповідної атмосфери. Другий – це, по-суті, почергове виконання вправ групою дітей. А індивідуальний метод допомагає більш об’єктивно оцінити можливості кожної особистості.

Окремої уваги заслуговує налагодження тісної співпраці ЗДО з батьками. Виховання дитини – це відображення самого себе у своєму маленькому оригіналі, який дуже схожий на батьків. Саме дорослі повинні знати, що їхня поведінка, а не те, що вони кажуть, сильно впливає на формування та становлення маленької особистості. Одною з функцій сімейного виховання є фізична. Така функція включає в собі не тільки м’язеву структуру тіла та навики добре грати в футбол, баскетбол чи волейбол, а також вміння добре поводитися зі своїм тілом та зі своєю душею. Фізичне виховання людини сприяє рівню імунітету, чим краще людина розуміє, що для неї є корисним, а що ні, тим менше вона буде мати проблем зі здоров’ям, та врешті забуде, що таке органи, які болять. Варто зазначити, що поняття здоров’я включає в собі фізичні вправи та відпочинок, адже від цього залежить стан здоровий чи ні [1, c. 20].

Фізичне виховання потребує також джерела енергії за допомогою якої можна розвивати цю функцію. Забезпечення дитини відповідними благами – їжею – є невід’ємним аспектом виховання, мова йде про уможливлювання розвитку фізичної функції, що потребує прискіпливого догляду за раціоном, який споживається особистістю. Воно передбачає забезпечення якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводі, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок, що мають поліпшувати стан здоров’я і протидіяти природному процесу старіння .

Фізичне виховання у ЗДО є важливою передумовою для його активного продовження в школі, адже учень саме в той віковий період перебуває в момент розвитку свого тіла. Також важливим елементом є фаховість викладання фізичної підготовки, яка є в освітньому закладі і зрідка зустрічається в сімейних умовах. Відповідна підготовка вчителя / вихователя, його зовнішність, комунікація є одним із важливих аспектів налагодження тісної педагогічної взаємодії, оскільки спостерігається відповідний результат. Коли вихованці бачать відповідний приклад фізичної підготовки наставника, то самі починають прагнути самовдосконалення: «Не зупиняючись на досягнутому, постійний крок уперед, до вершин майстерності» [1, c. 73]. Бажання постійно зростати не дозволить фізичному стану індивіда занепадати, реалізація фізичної функції повинно бути таким, щоб у майбутньому людина могла сама допомогти своєму тілу. Потрібно пробудити відчуття відповідальності за свій фізичний стан, та сприяти виробленні звички займатися собою.

Отож, фізичне виховання – як один із провідних напрямів розвитку особистості – актуальний і провідний науково-практичний аспект дослідження вітчизняних педагогів як теоретиків, так і практиків.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Сливка Л.В. Здоров’язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.
2. Сухомлинський В. О. Сердце віддаю дітям. К. : Рад. шк., 1978. 270 с.