**Физкультурно-оздоровительная работа в старшем дошкольном возрасте**

“Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно”.

Н. М. Амосов

В настоящее время перед **дошкольным** образованием остро стоит вопрос о путях совершенствования **работы** по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Современный педагог, **работая с дошкольниками**, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому **возрастному** периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы **дошкольного**образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной **работы**. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности **физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях**, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Проблема оздоровления, воспитания и развития - компания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная **работа** ДОУ и семьи на длительный период времени.

Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить **работоспособность**, здоровье.

**Дошкольный возраст** является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию **дошкольников являются**:

• Охрана и укрепление здоровья детей

• Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

• Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

• Воспитание потребности в здоровом образе жизни

• Обеспечение физического и психического благополучия

Решая оздоровительные задачи в своей группе, мы организуем разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализуем комплекс профилактических, воспитательно - образовательных и оздоровительных задач.

Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований.

Понимая важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, мы систематически проводим закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, **физкультурные занятия на прогулке**, гимнастику после сна, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, спортивные часы, спортивные праздники, основные виды движений и многое другое.

Ежедневно в нашей группе предусмотрены различные формы двигательной активности:

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения.В своей группе мы разнообразили форму утренней гимнастики: это ритмическая гимнастика под музыку, гимнастика с комплексом дыхательных упражнений, также гимнастика на открытом воздухе или в зале (в зависимости от погодных условий,комплексы утренней гимнастики с предметами: мячами, гимнастическими палками, платочками, *«косичками»*, лентами, нестандартным оборудованием.

В начале и конце занятия используем речёвки например:

По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!

Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!

Все у нас хорошо, все у нас в порядке,

Потому что по утрам делаем зарядку!

А так же проводим утреннюю гимнастику в нетрадиционной форме. Он включает в себя коммуникативные приветственные, хороводные игры, игры на внимание выполняемые в кругу. Используем поочередный показ упражнений во время гимнастики самими детьми. Включаем упражнения направленные на предупреждение плоскостопия *(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стоп)*. Во время зарядки следим за осанкой детей.

Также очень важно следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую **работоспособность** и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей **дошкольного возраста** дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются от 2 до 5 минут, заниматься можно стоя, сидя и лежа на спине.

Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Основной формой организованной двигательной активности являются - **физкультурные занятия**. Два занятия в зале, одно на воздухе. С целью заинтересовать детей мы используем самые разнообразные формы проведения занятий.Это:

- занятия обычного типа - образцы которых можно найти во многих методических пособиях;

- игровые занятия - построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов;

- сюжетно-игровые занятия - их ещё называют прогулки-занятия. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи;

На данных занятиях нами осуществляется контроль по воспитанию правильной осанки и формированию свода стопы. Во время занятий мы обращаем внимание на дыхание, особенно во время занятий на открытом воздухе.

3) Наиболее эффективной формой обучения **дошкольников** спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Ни у кого не вызывает сомнения, что дети зимой любят кататься на санках, играть в хоккей, футбол, а к лыжам малыши тянутся с раннего **возраста**. И то и другое обеспечивает высокий закаливающий эффект. А взять игры с мячом! Они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям.

4) Во всех видах деятельности мы используем **физкультурные** минутки и динамические паузы, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную **работоспособность**. Мы проводим их в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений, используя художественное слово, включая пальчиковые упражнения, игры, психогимнастику, игры на релаксацию.

Большое внимание мы уделяем развитию навыков и умений в области охраны здоровья, соблюдению правил пожарной безопасности, профилактики детского травматизма, обучение детей ПДД.С этой целью нами проводятся познавательные занятия на тему: "Основы безопасности детей **дошкольного возраста**", организую просмотр мультфильмов. Занятия проходят в специально оборудованной комнате.

На прогулке проводятся спортивные часы. Спортивные игры и упражнения занимают важное место в физическом воспитании детей **старшего дошкольного возраста**. В любое время года они проводяться преимущественно на открытом воздухе, что, несомненно, имеет большое значение для укрепления здоровья детей и закаливания организма. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки и качества. В процессе спортивных игр и упражнений формируются положительные взаимоотношения детей и их нравственно –волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. Мы применяем разные способы организации спортивных игр и упражнений *(фронтальный, подгрупповой, индивидуальный)*. Применение подгруппового способа наиболее важно в процессе обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством педагога, а другие воспитанники самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. **Работа** с небольшой группой детей позволяет педагогу учитывать их индивидуальные возможности. Исходя из специфики некоторых упражнений, используются поточный и индивидуальный способы их выполнения. Сочетание разных способов организации наиболее целесообразно, поскольку значительно повышает эффективность проведения спортивных игр и упражнений во время прогулки.