**Спортивные мероприятия оздоровительной направленности как средство развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.**

 Эколого – оздоровительная работа велась в четырех направлениях:

1. Создание эколого – оздоровительной среды.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

 **Работа с детьми**

Система работы по экологическому воспитанию детей представляет собой следующее: организованное обучение, совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность дошкольников.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают такие формы и методы: игры, прогулки, занятия, досуги, праздники, Дни здоровья, походы (туризм). Они зарекомендовали себя, как наиболее эффективные и приемлемые.

Спортивные мероприятия эколого-оздоровительной направленности предусматривают собой двигательную активность и познавательную деятельность, нацеленную на ознакомление детей с природными объектами и явлениями, а также на формирование у них представлений о необходимости охраны природы, на укрепление их здоровья за счет длительного пребывания на свежем воздухе. Эмоции, возникающие при непосредственном соприкосновении с красотой природных объектов, несут радость, наслаждение.

Игра-это эмоциональная деятельность: играющий ребенок находится в хорошем расположении духа, активен и доброжелателен. Особенно полезны игры на открытом воздухе. У детей во время игр в природных условиях («По тропинке», «Светофор», «Следопыты», «Хвост дракона» и др.) формируется умение использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. Подвижные игры эколого-оздоровительной направленности являются не только воспитательными методами, но и оказывают оздоровительный эффект в результате разнообразной эмоциональной двигательной деятельности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды.

Экологические игры («Полоса препятствий», «Чей прыжок дальше», «Лесные казаки-разбойники», «Север-юг» и многие другие) представляют возможность обогатить двигательный опыт дошкольников. Пеньки, деревья, палки, камешки, бревнышки стимулируют двигательную активность детей. Также эти игры закрепляют знания, которые дети получают в наблюдениях.

Например, физ. инструктор обращает внимание детей на стайки воробьев, наблюдает их несколько раз, подчеркивая: птички пугливы, к себе близко не подпускают, улетают сразу, как к ним подходишь. А потом проводит подвижную игру «Воробышки и автомобиль». Или в походе дети вместе со взрослыми на озере рассматривают повадки гусей и уток, а потом проводится игра «Гуси, гуси га-га-га».

Прогулка-это один из важнейших моментов, во время которых дети наиболее тесно контактируют с природой. На прогулке должны проводиться подвижные игры, направленные на взаимосвязь с живой и неживой природой: «Ветер, воздух, огонь», «Раз, два, три к березе беги», «Здравствуй, дедушка Прокоп, не созрел еще горох» и т. д. Такие игры должны сочетаться на прогулке с хорошо организованным наблюдением и с трудом в природе.

Физкультурные занятия эколого-оздоровительной направленности компенсируют недостаток движений. Регулярные проведения таких занятий позволяют активизировать двигательный режим дошкольных учреждений. Эти занятия как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендованы практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Эколого-оздоровительные занятия можно проводить в лесу, на поляне, у озера - это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценить свои силы и способности в преодолении новых препятствий. Положительные эмоции (восторг, радость, удивление), творчество - важнейшие факторы оздоровления.

На таких занятиях дети приобщаются к удивительному миру природы. Не случайно К. Д. Ушинский считал логику природы самой доступной, наглядной и полезной для ребенка.

Обязательной составной частью экологических прогулок является работа по ознакомлению детей с историей родного края (экскурсии на Театральное озеро, на стадион «Север», на реку Кудьма, в парк).

Спортивные праздники и досуги эколого – оздоровительного содержания вызывают у детей положительный эмоциональный отклик на их природное содержание. Эмоции рождают отношение, воздействуют на личность ребенка в целом, поэтому праздники и досуги следует проводить регулярно, завершая ими сезон или какой-нибудь содержательный блок. В сценариях этих мероприятий используется материал, который хорошо знаком детям.

Экологические праздники и досуги могут быть посвящены временам года : («Здравствуй, осень»; «У Зимушки в гостях»); снежной и ледяной скульптуре («Красавица-Снегурочка»). Летом проводятся праздники, посвященные воде и солнцу, цветам («Городские цветы»), а также праздники оздоровительного характера( «Мы со здоровьем дружим»).

Походы (туризм) - одна из основных форм эколого-оздоровительной направленности физического воспитания детей, помогающая сохранить и укрепить их здоровье. Этому способствует общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Поход с детьми старшего дошкольного возраста в ближайшее природное окружение - это интересное и полезное педагогическое мероприятие. Одновременно решаются разные задачи: оздоровительные, познавательные, нравственные и эстетические. Поход-это комплексное мероприятие прежде всего по своей организации: его планируют, обдумывают, готовят и проводят несколько взрослых-инструктор по физическому воспитанию, методист, логопед, медсестра, родители воспитанников и, конечно, воспитатель группы. Положительное воздействие на здоровье в походе дети получают от целого ряда факторов:

1.Радостные чувства вызывают у дошкольника подготовка к походу, ожидание ярких впечатлений, выхода в новое (или редко посещаемое) и интересное место.

2.Положительное воздействие на здоровье оказывает окружающая среда: чистый и насыщенный кислородом воздух, красивые пейзажи, цветущие растения, изобилие зеленого ( успокаивающего) тона, приятных лесных шумов.

3.Длительная ходьба на относительно большое расстояние развивает выносливость детей, укрепляет мускулатуру ног и всего тела.

4.Положительно на здоровье дошкольников влияют все походные мероприятия (подвижные игры, упражнения, соревнования, чередующиеся с отдыхом, закаливающие процедуры в особо жаркие дни и в благоприятной обстановке).

Очень интересны места, где есть водоемы, например, берег Театрального озера: детей можно ознакомить с водно-прибрежной экосистемой, показать им, кто и почему живет в воде, на берегу, как растения и животные связаны с этим местом, как приспособлены жить и в водной среде, и на побережье. Утки, лягушки, стрекозы, комары-все дают повод для наблюдений, интересного разговора или обсуждения. Возле воды детям можно показать растения, которые отсутствуют на участке детского сада: тене- и влаголюбивые, лекарственные, редкие и охраняемые, ядовитые.

Очень полезно на свежем воздухе проводить подвижные игры. Наиболее полезно и целесообразно проводить игры с экологическим содержанием: « Раз, два, три -подорожник принеси»; «Раз, два, три- к рябине беги»; «Вода, ветер, солнце», «Беги, не зевай, на пенек вставай», и т. д. Наряду с подвижными играми можно провести аттракционы и эстафеты.

Оздоровительное, воспитательное и развивающее значение имеют лишь те походы, которые хорошо организованы и подготовлены.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья.

В День здоровья отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах, режим насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах, простейший туризм, прогулки за пределы детского сада. При организации Дней здоровья необходимо максимально использовать климатические условия, особенности сезона, природные факторы (парк, берег залива и т. д.)