Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно- речевому направлению развития детей № 10 « Маленький принц»

**Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста**

подготовила: инструктор по физ. культуре

I квалификационной категории

Коловская Л.И.

**Физическое воспитание – это то,**

**что обеспечивает здоровье**

**и доставляет радость.**

Крэттен.

Оздоровительная работа в ДОУ – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. Поэтому, физическое развитие и воспитание дошкольников является приоритетным направлением в деятельности нашего ДОУ.

МБДОУ № 10 «Маленький принц» в своей работе ориентируется на базисную «Программу воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Васильевой. Одним из направлений которой является охрана и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

В 200 5 году я начала работать инструктором по физ. культуре. Когда я начала вести физкультурные занятия, столкнулась с такими проблемами как:

1.Мало оснащенный зал спортивным инвентарём;

2. Низкий уровень оздоровительной работы с детьми;

3.Отсутствие преемственности физического воспитания детей дошкольного

и младшего школьного возраста;

Для решения этих проблем была разработана программа, которая направлена на укрепление здоровья детей. Это направление находит подтверждение в соответствующих разделах Закона РФ «Об образовании», где говорится, что здоровье дошкольника отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Для эффективного осуществления физкультурно-оздоровительной работы, прежде всего, должны быть созданы условия. Мы обустроили спортивный зал в детском саду, имеются нестандартное спортивное оборудование и инвентарь – всё, что необходимо для проведения занятий, самостоятельной и индивидуальной работы с детьми. В МБДОУ № 10 «Маленький принц» создан рациональный двигательный режим, оптимальные условия для игр и занятий детей. Разработана модель двигательно-оздоровительного режима.

* Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ,
* утренняя разминка с точечным массажем,
* физкультурные минутки во время занятий,
* подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
* «Оздоровительно-игровой час»,
* Час двигательного творчества»,
* закаливающие процедуры (полоскание рта кипячёной прохладной водой,
* воздушное закаливание во время физ. занятий - «пульсирующий микроклимат»,
* облегчённая форма одежды,
* дыхательная гимнастика,
* умывание рук и лица прохладной водой с последующим лёгким вытиранием и естественным высыханием,
* босохождение по гигиеническим дорожкам в сочетании с воздушным закаливанием,
* оздоровительная дополнительная услуга «Витаминный час» (сокотерапия, витаминотерапия, фототерапия) работа с оздоровительным центром «Танар»,
* час двигательного творчества,
* самостоятельная двигательная деятельность,
* Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Одной из главных форм физкультурных занятий с детьми выбрана круговая тренировка. Это одна из нетрадиционных форм физического воспитания, которая обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребёнка. Работая в тесном контакте со школьным преподавателем физического воспитания СОШ №34, мы пришли к выводу, что в ДОУ необходим постепенный переход к целевым занятиям, построенным на ознакомлении старших дошкольников с содержанием базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол). Это является начальным этапом, который в дальнейшем будет развиваться, и совершенствоваться в начальной школе. В подготовительной группе физкультурные занятия постепенно переходят в занятия целевого типа, где используются элементы спортивных игр и проводится двухсторонняя игра команд («Пионербол», баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, ходьба на лыжах). Это решение одной из задач по преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Большое внимание уделяется привлечению детей к участию в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых как в МБДОУ, так и в школе. Сложились определённые традиции в совместной работе МБДОУ №10 «Маленький принц» и СОШ №34 по формированию ЗОЖ: ежегодно воспитанники детского сада участвуют в мероприятиях, проводимых в нашем саду. Это «Веселые старты», «Зимние забавы», «Масленица», также проводимых в СОШ «Академия здоровья», «Будь ловким!», «Физкульт-ура!»

Применяется нетрадиционное тестирование, которое предоставляет начальной школе более полную картину физического развития ребёнка. Результаты диагностики физического развития детей на конец года, как правило, высокие по сравнению с исходными результатами в начале учебного года. Это говорит о наиболее результативно выбранных средствах, формах и методах физического воспитания, эффективном использовании методик. С учётом особенностей современного общественного развития возникает необходимость уже в дошкольном возрасте сформировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой. Для этого важно объяснить ребёнку, почему именно нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, почему нельзя долго смотреть телевизор, играть в темноте, слушать громкую музыку. В этом может помочь ознакомление дошкольников с организмом человека. При помощи бесед, чтения литературных произведений педагоги расширяют и углубляют знания детей о болезнях, причинах их возникновения, о том, как их предотвратить.

Дополнительная услуга «Витаминный час» - это ещё одно из решений оздоровительной задачи. В нашем детском саду используются различные формы работы по формированию у ребёнка привычки к здоровому образу жизни, и данная программа является дополнением к работе физкультурно-оздоровительного комплекса. До сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, с уважением и вниманием, что от состояния здоровья зависит полноценность жизни человека, и, следовательно, здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования.

В детском саду работает оздоровительный кружок «Растишка » (для детей средних, старших, подготовительных групп.), целью которого является не только содействие физическому развитию ребёнка, но и выявление способных детей привлечение самих родителей к активному участию в формировании у детей ЗОЖ.

В настоящее время в МБ ДОУ сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы с детьми.

Одной из форм физического развития детей от 3 до 7 лет стал «час двигательного творчества», когда дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнёра и т.д., другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу. Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной с взрослым или сверстниками деятельности в сложноорганизованном физическом пространстве. Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при участии воспитателя. Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно, уверенно ориентируются в спортивном зале.

В образовательный процесс был введён третий дополнительный час физкультурного занятия – «динамический час», который организуется воспитателем на дневной прогулке. Его продолжительность составляет 25-30 минут в группах старшего дошкольного возраста. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей. Вместо классической организации физкультурного занятия на воздухе упор делается на основной вид детской деятельности – игру. При внедрении оздоровительно-игрового часа (начиная с младшего возраста) предполагалось оптимизировать двигательный режим детей. «Оздоровительно-игровой час» позволяет, во-первых, оптимизировать проведение обязательных закаливающих процедур, во-вторых, повысить двигательную активность детей за счёт организованной игровой деятельности. Основным приёмом организации такого «часа» является «игровой момент». Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остаётся учёт оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние детей. Без увеличения нагрузки детям предлагается насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволяет реализовать главную их потребность – потребность в движении. Все эти воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, прививают необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспосабливают ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды - словом, учат вести ЗОЖ с раннего детства.