**«Физкультурно-оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста»**

**Из опыта работы**

**воспитателя МБДОУ**

 **«Детский сад №11**

 **г.Калининска**

 **Саратовской области»**

**Пап И.И.**

**2012г.**

**Физкультурно-оздоровительная работа в старшей группе детского сада**

**(из опыта работы воспитателя Пап И.И.)**

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.  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.

**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, я организую разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализую комплекс профилактических, воспитательно- образовательных и оздоровительных.

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

Понимая важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, я систематически провожу закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, послесоновою гимнастику, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники и многое другое.

**Ежедневно в моей группе предусмотрены различные формы двигательной активности:**

1) 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 я разнообразила 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).

2) Основной формой организованной двигательной активности являются - физкультурные занятия. Два занятия в зале, одно на воздухе. С целью заинтересовать детей я использую 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;

- занятия серии "Забочусь о своем здоровье". На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели, проведении закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, получают начальные познания о полезных и вредных растениях.

На данных занятиях мной осуществляется контроль по воспитанию правильной осанки и формированию свода стопы. Во время занятий я обращаю внимание на дыхание, особенно во время занятий на открытом воздухе. Также в присутствии старшей медсестры и старшего воспитателя осуществляется медико-педагогический контроль. Ст. медсестра проводит хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки. На основе результатов педагогических наблюдений делается заключение о соответствии содержания и методики проведения физических упражнений требованиям программы и физической подготовленности детей.

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 я использую оздоровительные паузы, валеологические паузы, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную работоспособность. Я провожу их в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений, используя художественное слово, включая пальчиковые упражнения, психогимнастику, игры на релаксацию.

5) Большое внимание я уделяю развитию навыков и умений в области охраны здоровья, соблюдению правил пожарной безопасности, профилактики детского травматизма, обучение детей ПДД. С этой целью мною проводятся познавательные занятия на тему: "Основы безопасности детей дошкольного возраста", организую просмотр мультфильмов по DVD из серии «Уроки тетушки Совы».

6) Немаловажное значение имеет правильно организованный здоровый сон.Для быстрого спокойного засыпания в своей работе я используюрелаксационные игры, музыкальное сопровождение. Во время подъема детей использую послесоновуюгимнастику**.** Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки***,*** закаливающие процедуры.

7) Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов*.* Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. В моей группе интересно проводятся, "Осенний марафон", "Папа, мама, я - спортивная семья", "Дни здоровья", "День смеха", "День физкультурника" и др. Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

**Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, свою работу я строю по нескольким направлениям:**

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
* Повышение своего педагогического мастерства и деловой квалификации
* Комплексное решение физкультурно - оздоровительных задач в контакте со старшей медсестрой детского сада
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

**Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем детском саду созданы все условия**:

- имеется физкультурный зал с разнообразным оборудованием, в котором я провожу утреннюю гимнастику, физкультурные занятия и досуги. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

- в группе оформлен физкультурный уголок, в котором имеется нестандартное физкультурно-игровое оборудование, изготовленное совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопии; уголки безопасности, где имеются макет улицы, транспорт, дорожные знаки, дидактические игры, благодаря которым дети в игровой форме знакомятся с правилами дорожного движения.

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. В своей практике я использую групповые и индивидуальные формы работы - это консультации, беседы, семинары-практикумы, тематические конференции по обмену опытом воспитания детей на всех уровнях развития, родительские собрания и т. д.

Выпускаю папки -передвижкина темы: "Пословицы и поговорки о здоровье", красочные стенгазеты, тематические стенды, оформляю семейные фотоальбомы.

Родители имеют возможность посещать "Дни открытых дверей": просмотреть физкультурные занятия, гимнастику, закаливающие процедуры, режимные моменты, подвижные игры. Родители сами принимают участие в изготовлении нестандартного физкультурно-игрового оборудования.

Таким образом, организованная мной работа приобщает родителей и детей к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех.