***Современные подходы к организации физического воспитания детей дошкольного возраста в ОУ.***

Подготовила инструктор по физической культуре

Тюленёва Л.Б.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

 В.А.Сухомлинский.

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.

Одним из путей решения поставленной задачи является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

 Введение в структуру занятий упражнений оздоровительной направленности, позволяют:

**.** Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**.** Формировать культуру здоровья.

**.** Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач.

**.** Проводить профилактику различных заболеваний.

                Неотъемлемыми элементами предлагаемой системы являются различные оздоровительные упражнения, используемые в разных частях занятия, в зависимости от своего специфического назначения.

***Дыхательная гимнастика.***

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать.

***Пальчиковая гимнастика.***

Среди разнообразия двигательно-оздоровительных моментов, организованных на занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики рук, в том числе и пальчиковой гимнастике. Пальчиковые игры – веселое, увлекательное и полезное занятие. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, координацию движений, творческие способности и фантазию.

***Точечный массаж.***

Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму. Точечный массаж, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Упражнения точечного массажа учат детей, сознательно заботится о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

***Игровой самомассаж.***

Массаж – это система приемов механического воздействия на тело при помощи рук. Влияние массажа на кожу выражается в местном повышении температуры, в приливе крови к массируемому участку. При массаже улучшается кожное дыхание, увеличивается секреция сальных и потовых желез. Массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность.

***Динамические упражнения.***

Динамические упражнения – это разнообразные вращательные движения. Они способствуют повышению подвижности суставов, тренировки мышц восстанавливают кровоснабжение в конечностях, тренируют вестибулярный аппарат.

***Упражнения для профилактики нарушения  осанки.***

Обучение правильной осанке направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний малоподвижного режима, характерного для учебной деятельности. Для профилактики нарушений осанки у дошкольников, необходимы разнообразные физические упражнения, соответствующие функциональным возможностям ребенка.

***Упражнения для профилактики плоскостопия.***

Для укрепления мышц свода стопы, рекомендуется корригирующая ходьба, ходьба босиком по различным поверхностям, захваты пальцами ступни мелких предметов и т.д..

**Степ-аэробика**

С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело прямую осанкувыработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Самый главный результат занятий степ-аэробикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно­сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

***Упражнения на расслабление.***

Психофизическая тренировка является разновидностью аутотренинга. Она построена на использовании специальных и дыхательных упражнений. Релаксация основана на способности человека, мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

***Упражнения с использованием коррекционных мячей-фитболов.***

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Лечебный эффект обусловлен воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса,  формируют правильную осанку, улучшают обменные процессы.

***Веселый тренинг.***

Образные упражнения с элементами акробатики позволяют детям в игровой форме развивать физические качества, укреплять мышцы. Все упражнения имеют названия, символизирующие персонажей известных сказок. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения.

Совместно с психологом проводится двигательная сказкотерапия*.* Психолог рассказывает сюжет сказки, а дети под музыкальное сопровождение выполняют выученные заранее движения, соответствующие содержанию сказки. Все сказки отобраны не случайно. Психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближних, взаимопомощь, дружба и доверие

Создание в нашем  ДОУ предметно-развивающей среды, обеспечивающей повышение двигательной активности детей входит в одну из основных задач. Отличительная черта таких занятий – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Хорошим средством развития функциональных и двигательных возможностей детей является работа спортивного кружка «Крепыш». Задача, которого, освоение новых движений, развитие ловкости, гибкости и координации движений, закрепление приобретенных навыков. В результате проведения таких занятий активизируется двигательная деятельность, дети начинают стремиться к самосовершенствованию, повышается физическая работоспособность, творческий и познавательный потенциал, укрепляется здоровье.

И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально- двигательная  сфера ребёнка. У детей наблюдается  гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась  естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и  мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только   современный подход к организации  физкультурно- оздоровительных мероприятий позволит    эффективно  способствовать

укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей.