**Тема: Физкультурно-оздоровительная работа в старших группах дошкольного возраста – создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей**

**Цель физической культуры** — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и.т.д, но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка — двигательная деятельность является естественной потребностью человека.

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья дошкольника.

Здоровье - это: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, резервные возможности функциональных основных систем, уровень иммунной защиты, личностные качества человека. С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации к мышечной активности.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Растущий организм дошкольника особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Создание эффективной педагогической системы в детском образовательном учреждении, направленной на организацию здоровьесберегающих технологий, позволяет своевременно предупредить нарушения в состоянии здоровья дошкольников.

В работах Л.Д. Глазыриной, В.Г Алямовской. Н.Н. Ефименко, А.Н. Сундуковой указывается, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности.

На здоровье ребёнка дошкольного возраста влияют множество факторов, один из них – это уровень двигательной активности. Чтобы понять всю значимость создания необходимых условий для осуществления оптимального уровня двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении, необходимо понять в целом, как влияют движения на организм ребёнка и на его развитие.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности.

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических их культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни – очень подвижные, другие – спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости, они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки в высоту, ходьба и бег по наклонным поверхностям и.т.д, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.) На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают «мышечную радость». Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т. д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, кеглями, бегом и т. д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз (сюжетно-ролевые: «Семья», «Больница», и т. д.)

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

• утренний - с 8 до 9 часов

• дневной - с 10.30 до 12 часов

• вечерний - с 16.30 до 19 часов.

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Право на индивидуальную реакцию есть и у взрослого человека и у младенца. Природа создала нас непохожими друг на друга.

В своё время Гиппократ разделил людей по темпераменту на четыре типа: сангвиники, флегматики, холерики и меланхолики.

*Сангвиник* - жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран. Сангвиник прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в незнакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Это вообще самый "удобный" для воспитания темперамент. Однако, воспитывая сангвиника, необходимо учить его терпению и упорству и следить, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

*Холерик* - это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. К замечаниям относится спокойно, а вот физическим наказания сопротивляется. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Поэтому необходимо снижать скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях. Такому ребёнку необходимы спокойные игры, совершенствующие внимание и наблюдательность. Его необходимо учить обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

*Флегматик* - очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже мало эмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. В таком малыше необходимо развить любознательность и инициативность, ускоряйте его черепашьи темпы (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость. Ему необходим пример ярко выраженного, эмоционального поведения.

*Меланхолик* - робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Меланхолику нужно учиться самостоятельности и смелости, ему нельзя приказывать, категоричные обращения и отрицательные оценки и без того вялые действия. С таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентирую внимание на положительных сторонах.

Двигательная активность связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим, социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Все методы и приёмы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому я, как педагог, стараюсь заботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию.

Так, как степень моторности каждого ребёнка делится на три группы (нормальные, моторные, малоподвижные). то в начале работы совместно с медсестрой нами было проведено обследование детей, в результате которого дети были распределены по группам со своей двигательной активностью.

* *Первую группу* составили дети с нормальной двигательной активностью, соответствующей биологической потребности организма. Им присуща деятельность, насыщенная разными играми, движениями и правильным их чередованием. Они широко используют разнообразные физкультурные пособия, сами уверенно организуют подвижные игры. У этой группы наблюдается уравновешенное поведение, жизнерадостное настроение.
* *Вторую группу* составили дети малоактивные, малоподвижные. Им присуща одно-образная деятельность. Они длительное время затрудняются в выборе игры, предпочитая наблюдать за своими сверстниками или играть в малоподвижные игры. У них отмечается недостаточное развитие двигательной функции, неумение использовать имеющийся двигательный опыт, а это в свою очередь отрицательно сказывается на психическом развитии. Для них также характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, обидчивость, плаксивость.
* *Третью группу* составили дети с повышенной двигательной активностью. Им присуща деятельность, насыщенная бесцельной беготней. Такие дети отличаются неумением и нежеланием выполнять движения в умеренном темпе, играть в игры, требующие точного выполнения правил. У них устойчивый интерес к играм военной тематики, но эти игры носят затяжной и однообразный характер. Чрезмерно подвижные дети не умеют считаться с замыслами товарищей, действовать так, чтобы не нарушать устойчивых правил, не умеют надолго сосредоточить внимание.

Таким образом, определение степени двигательной активности детей даёт возможность проводить дифференцированное педагогическое руководство подвижными играми, уделяя особое внимание малоподвижным и чрезмерно активным детям.

По результатам обследования мною были сделаны следующие выводы о том, что необходимо:

• прививать с детства любовь к движению, приносящему пользу для здоровья;

• гармонично развивать все части опорно-двигательного аппарата и личности ребёнка;

• воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

• формировать правильную осанку и эмоциональную стабильность.

В начале своей работы по данной проблеме мною были поставлены следующие задачи:

• продолжать знакомить со здоровым образом жизни;

• усовершенствовать знания детей об оздоровлении всего организма;

• создать систему двигательной активности в течение всего дня;

• содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;

• воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;

• содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности;

• продолжать работу по формированию умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;

• вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового образа жизни.

Согласно поставленным задачам мною был разработан перспективный план работы по формированию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

**Актуальность данной темы проявляется в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые и активно здоровые.

Поэтому я считаю, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

*При планировании своей работы я выделила следующие задачи и методы:*

***Задачи:***

1. изучить состояние проблемы в научно-методической литературе;

2. определить цели и задачи физического воспитания;

3. изучить особенности организации системы физического воспитания в детском образовательном учреждении;

4. ознакомиться с основными формами организации и поведения физкультурно - оздоровительной работы в детском учреждении.

***Методы:***

• Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

• Обобщение, сравнение, конкретизация исследуемых явлений.

• Изучение практической документации.

• Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

• диагностирования детей

Основным направлением в работе с детьми старшего дошкольного возраста в нашем дошкольном учреждении является развитие психофизических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, формирование наиболее важных двигательных умений и навыков) в соответствии с биологическими ритмами года.

***Формы физкультурно-оздоровительной работы:***

физкультурные занятия;

утренняя гимнастика;

физкультминутки;

гимнастика пробуждения после дневного сна (бодрящая гимнастика; корригирующая гимнастика);

самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;

организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;

физкультурные досуги, развлечения, праздники с детьми и их родителями

**I. *Физкультурное занятие*** - основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, общеразвивающими движениями, играми. ( При планировании физкультурных занятий необходимо учитывать степень моторности каждого ребенка) **.**

***Методы, используемые на физкультурных занятиях:***

***Метод регламентации*** направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и предполагает соблюдение следующих условий:

* наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
* точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль над её воздействием и т. д.) .

***Метод круговой тренировки*** заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

***Цель метода*** — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма.

Упражнения выполняются одно за другим, отдых я предусматриваю по окончании всего круга. Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

* начинать с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также укорочения отдыха между кругами)
* оптимальное количество упражнений 6—8 (они выполняются в быстром темпе и подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, их содержание может оставаться постоянным) ;
* постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

* воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;
* подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки;
* использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, я учитываю следующие факторы:

* тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий - от 50 - 60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счёт увеличения количества упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;
* оптимальное количество «станций» от 6 до 8—10, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребёнка до максимального;
* после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.

***Игровой метод*** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми я использую сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

***Соревновательный метод*** в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

На всех занятиях я использую ***общие дидактические методы: наглядный, словесный, практический.***

***Наглядные методы*** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

***Словесные методы***активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;

***Практические методы*** обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы. Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

***Приёмы обучения ребёнка движениям:***

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приёмов, которые объединяются для решения обучающих задач.

***Методический приём*** — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приёмы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребёнка.

Методические приёмы я выбираю в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребёнка. Целесообразный подбор приёмов позволяет мне воздействовать на все анализаторные системы ребёнка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий. В теории и методике физического воспитания используются общие дидактические приёмы. Я использую разнообразные приёмы наглядного метода. Так, наглядно-зрительные приёмы обеспечивают: правильный, чёткий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружаю-щей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

***Приёмы:*** предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи педагога, который прикосновением к ребёнку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребёнок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, я провожу рукой по спине; или если ребёнок затрудняется сделать наклон вперёд, я помогаю ребёнку наклониться пониже. Использование этого приёма должно быть кратковременным. В противном случае ребёнок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

***Предметная наглядность*** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот приём способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки я использую ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т. д. Наглядно-слуховые приёмы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребёнок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Топ, топ, топ, топ —

Шагают наши ножки.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приёмы словесного метода играют важную роль в обучении ребёнка движению. Я даю краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребёнка, его представления. Свои пояснения я сопровождаю конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приёмам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т. п. ; вопросы, которые" я задаю ребёнку до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

На занятиях я использую команды, распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, команда: «Равняйся! » - или сигнал: «Раз, два, три — беги! » и т. д. Для определения ведущего или распределения ролей в игре я использую разнообразные считалки.

***Считалками***(народные названия: счет, читки, пересчет, говорушки) принято называть короткие рифмованные стихи, применяемые детьми. Считалка не знает сословных барьеров, перешагивает границы разных стран, была в обиходе детей многих народов.

Считалки помогают распределению ролей, как бы вводят в игру, служат самоорганизацией детей, подобно присказке, которая приглашает в сказку.

Считалка способствует выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, непреклонность, благородство, чувство товарищества (фактор этический). Следовательно, считалка несёт познавательную, эстетическую и этическую функции, а вместе с играми, прелюдией к которым она чаще всего выступает, способствует физическому развитию детей.

Во время соревнований, я иногда использую жеребьёвку. *Жеребьёвка* - относится к игровому зачину и предназначена чаще всего для того, чтобы разделиться на две команды.

Один из вариантов жеребьёвки - в виде игры. Двое, условившись, кто из них будет как называться, берутся за руки, остальные по одному проходят в образованные таким образом воротца и отвечают на вопрос, становясь на сторону того, чье название выбрал.

Например:

Конь вороной

Остался под горой.

Какого коня,

Сивого или золотогривого?

или

Наливное яблочко

Или золотое блюдечко?

Анализируя содержание текстов жеребьёвок, считалок мы погружаемся в мир разнообразных детских интересов, увлечений, забав.

**Результативность обучения**

При формировании двигательных навыков у ребёнка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребёнка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений. Поэтому я в процессе формирования двигательных навыков использую разнообразные приёмы активизации моторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребёнку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Для облегчения задачи ему я предлагаю план-схему — «Вспомни и расскажи, как выполняется упражнение хлопок о колено, какое исходное положение ног, рук, с чего начинается и как заканчивается упражнение». Ребёнок говорит: «Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу" Поднимаю руки вверх, опускаю на поднятое правое колено, потом поднимаю руки вверх и опускаю вниз». Иногда он пытается сопровождать объяснение упражнения выполнением его. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание. Предлагая ребенку выполнить движение, педагог может попросить вспомнить его, молча, а затем сделать.

Такие приёмы обучения обеспечивают самоконтроль ребёнка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания я применяю самостоятельное проведение детьми утренней гимнастики, ОРУ и ОВД на физкультурных занятиях (частично).

Практические методы побуждают ребёнка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию.

**2. Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Её назначение и методика проведения общеизвестны.

В нашем детском саду я провожу утреннюю гимнастику ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий, времени года) .

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года я соблюдаю вариативность содержания и характера. В своей практике, наряду с традиционной утренней гимнастикой я использую разные её типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения.

***Варианты утренней гимнастики:***

Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

* Упражнения на полосе препятствий – детям предлагаются упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.
* Комплекс музыкально-ритмических упражнений составляется совместно с музыкальным руководителем детского сада и включает в себя разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.

В водной и заключительной части утренней гимнастики я включаю различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаю упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики я повторяю в течение двух недель.

Активизация функциональной деятельности организма детей 5–7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики – 10–12 мин., длительность непрерывного бега – 2-З мин., увеличение количества подскоков – 30–50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов).

**3. Физкультминутки -** проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, обучению грамоте, продуктивной деятельности, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство, как правило, на 12–15 мин., наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие- наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребёнка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т. д.).

В старшем дошкольном возрасте дети самостоятельно воспроизводят весь комплекс целиком после 2–3 повторений. Во время организации можно применять музыкальное сопровождение.

**4. Гимнастика после сна.**

В гимнастику после сна я включаю щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений в сочетании с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой и самомассажа.

*Методика проведения гимнастики после дневного сна.*

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки или спокойную. тихую речь педагога, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты. Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).

Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

**5. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе**

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать "зоне актуального развития" самого слабого и "зоне ближайшего развития" самого сильного ребёнка в группе.

Наряду с заводскими пособиями в нашем дошкольном учреждении используется оборудование из бросового материала (дорожки для ходьбы и устройства для развития ловкости, координации и др.) . Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Пространство необходимо организовать таким образом, чтобы появилась возможность для вариативных игр.

**6. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке**

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней).

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды, выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей

В течение прогулки рекомендуется проводить три подвижных игры. Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатели учитывают предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить они их со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий проводятся игры средней подвижности - в середине или конце прогулки.

Кроме этого организуются игры:

• забавы

• аттракционы

• игры-эстафеты

• сюжетные подвижные игры

• игры с элементами спорта

• народные игры

• хороводные

• спортивные упражнения.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

**7. Физкультурные праздники** - являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребёнка к занятиям физической культурой.

В нашем детском саду на физкультурные праздники приглашаются родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками проводится 2–3 праздника в помещении и на воздухе (в теплое время года). Темы праздников самые разнообразные «Праздник мыльных пузырей», «Весёлые старты», «Царь горы», «Мы защитники» и т. д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

* + недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;
  + недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
  + при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера;
  + необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом физической подготовленности детей) .

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

**Физкультурный досуг** не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие в нашем детском саду организовывается 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он даёт команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

День (неделя) здоровья

Проводится 1 раз в месяц во всех возрастных группах в течение учебного года. В этот день с детьми проводятся спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование мелками, фломастерами, лепка; составление композиции из осенних листьев, цветов и разнообразных материалов и т. д.) . День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

***Неделя здоровья*** - это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. (учитывая время года и погодные условия).

При организации активного отдыха для повышения эмоционального фона мы, вместе с детьми стараемся оформлять места проведения (групповую комнату, спортивную площадку) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий. Используем музыкальное сопровождение.

Деятельность наших детей не ограничиваться только участием в подвижных играх и физическими упражнениями, дети могут и должны участвовать и в различных видах трудовой деятельности (уборка территории дошкольного учреждения, уход за растениями) и творческой (конкурсы рисунков, чтецов или певцов) деятельности. Подготовка к проведению недели здоровья должна осуществляться в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций, разучивание подвижных игр, эстафет. Но некоторые игры, аттракционы и простые двигательные задания мы используем как сюрпризный момент, без предварительного ознакомления.

Чем активнее вовлечение ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

На занятиях я применяю дифференцированный подход к детям с учётом особенностей физического, психического и эмоционального состояния ребёнка. Для реализации задач физического воспитания я большое внимание уделяю повышению двигательной активности детей и правильному ее регулированию. .

При планировании досугов и развлечений я большое место отвожу подвижным и спортивным играм, эстафетам. Провожу консультации для педагогов и родителей по организации физкультурно-оздоровительной, двигательной деятельности ребёнка в детском саду и дома. .

Воспитанники детского сада активно участвует в спартакиадах района среди дошкольных воспитанников, и занимают призовые места.

Развитие двигательной активности дошкольников целесообразно сочетать с закаливающими процедурами.

***Закаливание воздухом*** – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребёнка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, песок). Начинают ходить босиком в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 С.

***Солнечные ванны*** оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред. Закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня солнечные ванны могут осуществляться не более двух раз в день во время прогулок (с учетом температуры воздуха).

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. ***Водные процедуры*** могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания. Температура воды - 28–36 С. При этом тело ребёнка не должно быть переохлаждено или перегрето.

Для реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в нашем детском саду имеются необходимые условия. Музыкально-физкультурный зал оборудован пособиями: гимнастическими стенками с наборами приставных досок и лестниц, разновысотными скамейками, дугами для подлезания, матами, гимнастическими палками, мячами разного размера. Изготовлены самостоятельно другие физкультурные пособия, которые с успехом используются в работе.

Все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные физические качества, увеличивает плотность занятий и позволяет упражнять во всех видах основных движений.

Так же детский сад работает в сотрудничестве с ДЮСШ нашего села, уже второй год дети подготовительной группы посещают физкультурные занятия, которые проводит инструктор по физической культуре, Занятия разнообразные, интересные и очень нравятся детям.

Анализируя результативность реализации здоровьесберегающих технологий при осуществлении учебно-воспитательного процесса, наметилась тенденция к улучшению. И так как здоровье детей является одной из главных задач в дошкольном образовании необходимо и в дальнейшем расширять применение современных оздоровительных программ и методик для воспитания индивидуальной и гармоничной личности, полноценного члена общества.

.

Автор: Зинченко Ольга Дмитриевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Аленушка»

**Тема: Физкультурно-оздоровительная работа в старших группах дошкольного возраста – создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей.**

Описание опыта работы

воспитателя

Зинченко Ольги Дмитриевны.

с. Куйбышево

2013 год

**Мастер-класс по физкультуре**

Подготовительная группа

Воспитатель: Зинченко Ольга Дмитриевна.

**с. Куйбышево**

**2013 год**

**2013 год**