**Физкультурно-оздоровительные занятия в дошкольных учреждениях**

В настоящее время в системе дошкольного образования создаются дошкольные учреждения разных видов в соответст­вии с их направленностью и в работе с детьми используются вариативные про­граммы и технологии. Существуют различные варианты разработанных в последние годы программ физического воспитания дошкольников. Самостоятельная деятельность по обновлению содержания и методов об­разования часто сводится к попыткам разработки собственных программ. При этом часто в образовательные программы стали включаться дополнительные предметы – иностранный язык, компьютерное обучение и т.д., что способствует снижению двигательной активности и снижению уровня здоровья детей.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН, лишь 10% из них признаны здоровыми, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), на показатели здоровья и уровень работоспособности. Ухудшение здоровья детей долгое время рассматривалось лишь как ре­зультат неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических и ряда других факторов. Однако, как показывают исследования Института воз­растной физиологии РАО, не менее значимо отрицательное воздействие на здо­ровье увеличения объе­ма и темпа учебной нагрузки, преждевременное начало дошкольного систематического обучения, несоответствие программ и технологий обучения возрастным особенностям детей [1, С. 102-102]. Министерство образования Российской Федерации отмечает негативную практику неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки вос­питанников ДОУ. Особую озабоченность вызывает превышение количества за­нятий в течение дня и их длительности без учета возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. Подобная нагрузка приводит не только к выра­женному утомлению детей, но и к серьезным нарушениям в режиме дня: со­кращению прогулки, дневного сна, времени для самостоятельной игровой и двигательной деятельности, что отрицательно сказывается на состоянии здоро­вья детей [2]. По-моему мнению необходимо усовершенствовать дошкольное образование на основе интеграции раз­делов образовательных программ, что в свою очередь потребует пересмотра форм организации и со­держания педагогического процесса, в том числе и в сфере физического воспитания. Очевидно, ведь обследования детей свидетельствуют о том, что недостаток движения является одной из причин нарушений осанки, ухудшения функций стопы, появ­ления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Поэтому, учитывая высокий процент нарушений осанки у детей, возникает необ­ходимость увеличения объема двигательной активности с использованием тра­диционных и нетрадиционных форм физической активности: акробатики, рит­мики, хореографии, занятий у-шу ив бассейне, дыхательной гимнастики [3]. В связи с этим возникает необходимость коренного изменения системы физического воспитания дошкольников на основе переосмысления некоторых аспектов педагогического процесса. Наряду с процессом обучения и развития ребенка в дошкольном возрасте должны решаться вопросы подготовки к обучению в школе, сохранения и укрепления здоровья, разработки здоровьесберегающих технологий обучения, проведения оздоровительных мероприятий. Таким образом, в системе работы с детьми должны реализовываться три направления:

* воспитательно-образовательное;
* физкультурно-оздоровительное;
* лечебно-профилактическое.

Прежде всего, в дошкольном учреждении должен быть отдан приоритет физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на повышение со­стояния здоровья, уровней физической и двигательной подготовленности детей [4, С. 125]. Физическое воспитание должно осуществляться одновременно с форми­рованием способов, приемов, направленных на укрепление здоровья детей. В методике работы с детьми с отклонениями опорно-двигательного аппарата ак­цент делается на повышение двигательной активности, разнообразие игровых упражнений оздоровительной и коррекционной направленности, на формирование навыка правильной осанки, дыхательной гимнастики и т.д.

Также необходимо обеспечить формирование в дошкольном образовательном учреждении предметно-развивающей среды, направленной на повышение двигательной активно­сти, так и на развитие креативности. Для решения этого положения необходимо оснащение физкультурных залов, тренажерного и игровых уголков специально подготовленными комплексами для разных видов занятий коррекционной на­правленности. В физкультурной работе с детьми наряду с промышленными тренажерами широко используют оборудование, изготовленное педагогами из бросового и природного материала (разнообразные массажеры, дорожки для ходьбы и бега, тренировочные устройства для развития ловкости, координации и других качеств). Оно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре, удобно для использования в условиях недостаточного финансирования, когда материальная база далека от совершенства.

Тренажеры и тренировочные устройства являются хорошим дополнением к традиционной физкультуре, делая процесс занятий более эмоциональным и разнообразным, развивают у ребенка инициативность, самостоятельность, творчество, что крайне важно при подготовке к обучению в школе [5, С. 65].

Основными формами физического воспитания детей 5-7 лет должны являться физкультурные занятия, в том числе плавание, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

* утренняя гимнастика, физкульт-минутки, ритмическая гимнастика (после дневного сна);
* упражнения на тренажерах;
* подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
* закаливающие мероприятия (сауна, бассейн);
* активный отдых (физкультурные праздники, развлечения, Дни здоровья);
* самостоятельная двигательная деятельность детей в группе, на участке для прогулок, в спортивном зале, на стадионе;
* индивидуальная работа с отстающими в двигательном развитии детьми и нуждающимися в коррекционной помощи (нарушение осанки, плоскостопие)

Успешность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми определя­ется постановкой и решением основных задач, в том числе:

* удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движениях;
* формирование правильной осанки и стопы;
* развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* знакомство с основами здорового образа жизни [6, C. 113-114].

Таким образом, на основании вышеизложенного можно заключить, что рациональное сочетание умственной и физической деятельности, использова­ние расширенного двигательного режима и разнообразных занятий в форме физкультурных, физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий, направленных на повышение здоровья, закаливания, состояние опорно-двигательного аппарата позволяет подготовить ребенка к обучению в школе и создать двигательную базу, позволяющую использовать сформирован­ные умения и навыки для самостоятельного, творческого использования их в последующие возрастные периоды.

**Список литературы:**

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
2. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 11-12.
3. Шебеко В. Н. Развитие личности дошкольника на занятиях физическими упражнениями / В. Н. Шебеко // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. – 2010. – С. 240-243.
4. Потапчук А. А. Диагностика развития ребёнка / А. А. Потапчук. – Речь, 2007. – 160 с.
5. Мельников В. С. Физическая культуры / В. С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.
6. Никитин Б. П. Развивающие игры / Б. П. Никитин. – М: Педагогика, 1985. – 120 с.