**Актуальные проблемы физического развития в сфере дошкольного образования.**

Развитие высоких технологий, научно-технический прогресс, стремление к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил — способствует значительным изменениям в стиле жизни современного человека. Люди все больше времени проводят у мониторов телевизоров и компьютеров, за разговорами по телефону. В общем, образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается.

Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад.

Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», (то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.) Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений. Естественно, для того, чтобы научить ребенка чему либо, нужен пример в первую очередь — родительский. Что бы у детей было хотя бы малейшее желание проводить время в физически активных играх и заниматься спортом необходимо, что бы они понимали сколько удовольствия и позитивных эмоций они от этого могут получить. Если родители с детьми играют в мяч, спортивные игры, делают зарядку, посещают спортивную площадку, ходят в бассейн — то хотя бы одно из этих занятий будет прекрасным примером для подрастающего поколения. Если мама и папа все выходные лежат на диване у телевизора — то и ребенку не будет никакого дела до спорта.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» поставлены совершенно новые задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества.

Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, физкультурные досуги и праздники, неделя здоровья и самостоятельную двигательную активность.

Какие же средства физического воспитания рекомендуется включать в работу для профилактики и оздоровления дошкольников. 1.Физические упражнения: с предметами, без предметов, из разных исходных положений, с использованием спортивного инвентаря, нестандартного оборудования. 2.Физические упражнения силового и расслабляющего характера. 3.Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А.Н.: «Ладошки», «Ушки», «Погончики», «Кошка». «Обними плечи». 4.Закаливающие процедуры, доступные в условиях дошкольного учреждения: промывание носа проточной водой, обширное умывание, точечный массаж в области носа, самомассаж; оздоровительные занятия проводить с открытой фрамугой, босиком, в облегченной одежде (шорты, майка, носки), сухое растирание махровой рукавичкой. 5. Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. 6. Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Формы проведения утренней гимнастики: танцевальные движения, основные движения, подвижные игры, зарядка с одним спортивным предметом «Зарядка с мячом», «Зарядка с обручем», беговые задания, «Дорожка здоровья», силовая зарядка.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью регулярно проводить родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия, спортивные досуги, праздники и развлечения.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на физическое развитие и укрепление здоровья граждан 6 октября, президент России Владимир Путин подписал закон о возвращении комплекса норм ГТО («Готов к труду и обороне»). Новая структура комплекса ГТО, содержит 11 уровней сложности. Первые пять рассчитаны на школьников, начиная с 6 лет, шестой — на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте от 30- и старше. Нормы теперь планируют сдавать и в детских садах. Детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые значки комплекса ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

В  2017–2018 учебном году впервые наши воспитанники подготовительной группы попробовали сдать нормативы комплекса ГТО. Все дети которые дали согласие, сдали эти нормативы и наша воспитанница получила первый значок. Участие в подобных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту. Для нас этот год стал экспериментальным, мы убедились, что все требования к испытаниям доступны для наших детей подготовительных групп. И мы запустили проект **«ГТО в детский сад. Навстречу здоровью»**

Проект предусматривает разработку методов и форм подготовки и формирование мотивации детей 6-7 лет к сдаче первой ступени ГТО (подготовительные к школе группы ДОУ), привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

Для достижения поставленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

(гибкости, координационных способностей, силы, скоростных возможностей,

скоростно-силовых возможностей, прикладных навыков, выносливости).

Таким образом, на 2018-2019 год была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 6-7 лет, способствующая оптимизации двигательной деятельности детей, повышению уровня их физической подготовленности, качественной подготовке к сдаче норм Комплекса ГТО I ступени.

Было уделено особое внимание лыжной подготовке. Наши 2 воспитанницы заняли 3 места в Лыжне России 2019. Победителями спартакиады  в личном зачете по сдаче норм ГТО 2018-2019 гг. стали два наших воспитанника, занявших - I  место и  III место среди детских образовательных учреждений городского округа Дегтярск.

По результатам диагностики в конце учебного года, у детей которые были зачислены на кружок, уровень физ. подготовки оказался на 12 % выше .

На 2019-2020г. разработана дополнительная образовательная программа «Фитнес MIX» для детей старшего дошкольного возраста (с 5-7 лет) сроком реализации 2 года. И сейчас по ней ведется работа со старшей группой.

*Задачи программы:*

* Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
* Всестороннее гармоническое развитие тела.
* Формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
* Воспитание волевых качеств.
* Совершенствование функциональных возможностей организма.
* Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Учитывая все вышеизложенное можно сделать вывод, что важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.