**Доклад на конференцию:**

**«Актуальные проблемы физического воспитания»**

      Двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом.

В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных образовательных учреждений. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

      В последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения, в частности, детского сада, где ребенок находится ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность профилактических и оздоровительных воздействий.

       В дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на профилактических и оздоровительных мероприятиях, создании определенных условий для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования направлен на решение многих задач, в том числена охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

     На протяжении всего дня в группе необходимо поддерживать оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, здоровьесберегающие технологии в режиме дня. Для поставленной цели ставятся следующие задачи:

- формировать у детей навык правильной осанки;

- развивать гибкость и подвижность в суставах;

- укреплять мышечную систему ребенка;

- учить детей напрягать и расслаблять мышцы;

- формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

 Для занятий подбирать физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Такие упражнения действуют на организм всесторонне. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

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.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений, на развитие у них культуры и желания вести здоровый образ жизни. Родители объясняют детям, как важно утром спешить в детский сад на утреннюю гимнастику. К приобщению здорового образа жизни помогают совместные оздоровительные занятия, спортивные мероприятия.

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.

      Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается физкультурой или каким-либо видом спорта.

    Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

       Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний.