**Современные проблемы в физическом воспитании дошкольников**

Двадцатый век дал людям много благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Медицинская наука избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно - техническим прогрессом. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это неслучайно, так как социально - экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни.

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 (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). 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. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто.

К числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из- за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок - это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном 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.

Такую работу в детском саду должны осуществлять инструктор по физической культуре и воспитатели.

В начале года, совместно с инструктором по гигиеническому воспитанию, необходимо провести мониторинг здоровья, а затем определить план мероприятий на год. В каждой возрастной группе составить план - схему для проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в режиме дня. 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 и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

**Формировать** у детей желание быть здоровыми надо начинать с бесед об осанке, какая она должна быть, для чего нужно сохранять осанку?

На первых занятиях учить детей правильно принимать основные исходные положения: стоя, лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке и другие. В каждом последующем занятии закреплять пройденный материал.

В игровой форме детей знакомить со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учить элементарным навыкам ухода за собой. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети будут закреплять в самостоятельной деятельности.

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.**

Физические упражнения силового и расслабляющего характера.

1. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А.Н.: «Ладошки», «Ушки», «Погончики», «Кошка». «Обними плечи».

Закаливающие процедуры, доступные в условиях дошкольного учреждения: полоскание горла водой комнатной температуры и йодо – солевым раствором, умывание прохладной водой и умывание рук до локтя, точечный массаж в области носа, самомассаж; оздоровительные занятия проводить с открытой фрамугой, босиком, в облегченной одежде (шорты, майка, носки), сухое растирание махровой рукавичкой, хождение по солевой дорожке.

5.Массаж-терапия «СУ ДЖОК» с шариками и массажными кольцами.

Необходимо установить единствов 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. 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 с родителями.

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С ранних 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.

Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и конечно родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей воспитанников, для укрепления и сохранения их здоровья.