**проект «Малые Олимпийские игры» как одна из форм развития физического здоровья дошкольников**

С.В. Салова, инструктор по физкультуре

Не секрет, что уже при поступлении в детский сад дети имеют очень слабое физическое развитие, поскольку испытывают «двигательный дефицит». К сожалению, родители дошкольников, избалованные современной техникой передвижения, лишают себя и своих детей необходимой двигательной активности. Они предпочитают везти ребенка в автобусе или автомобиле, а не идти пешком. Дома чтобы малыш не бегал и не прыгал усаживают его за компьютер, включают телевизор, тем самым лишая ребенка радости движения, задерживая возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. В результате у ребенка возникает привычка к малоподвижному образу жизни. Такие дети, как правило, имеют нарушения осанки и излишний вес, который зачастую ведет к назначению лекарств. Но как метко сказал А. Мюссе, физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

В программе любого детского сада выделены оздоровительные, воспитательные и образова­тельные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жиз­ни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнера­достного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое раз­витие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нрав­ственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игро­вой деятельности и повседневной жизни детей.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигатель­ного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигатель­ным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению пры­гать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выпол­нять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических ка­честв (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие коорди­нации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим уп­ражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе группах включено обуче­ние детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с уче­том индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Наш опыт работы в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждение детский сад №50 г.Тюмени свидетельствует, что одной из эффективных форм укрепления физического здоровья воспитанников являются малые Олимпийские игры, названные так потому, что, участвуя в них, дети делают первые шаги через занятия физической культурой к улучшению состояния своего здоровья, а затем и к спорту.

Основными задачами малых Олимпийских игр являются не только внедрение новых форм и методов работы с воспитанниками по организации здорового образа жизни, привлечение детей к активному отдыху и регулярным занятиям физической культуры и спортом, но воспитание национального и гражданского самосознания,  стремления к приумножению ценностей духовной культуры, участию в культурной жизни детского сада.

До олимпийской недели в каждой группе воспитатели проводят ознакомительные беседы об истории олимпийского движения, знакомятся с олимпийскими видами спорта, читают книги, просматривают иллюстрации о спорте и спортсменах, знакомятся с атрибутами, эмблемами и символами олимпийских игр.

Олимпийская неделя проходит следующим образом:

* 1 день **–** торжественное открытие Малых Олимпийских игр. Стараемся выдержать все традиции этого действа: звучит музыка о спорте, исполняется гимн олимпиады, идет представление спортивных команд всех групп детского сада, осуществляется внесение олимпийского флага и олимпийского огня, далее следует концертная программа гостей из разных стран и объявление хода олимпийских соревнований в течение всей недели. В этот же день проводятся соревнования по бегу.
* 2 день – День прыгуна.
* 3 день – День мяча, который включает в себя соревнования по метанию мяча на дальность и соревнования по футболу.
* 4 день – Соревнования по плаванию.
* 5 день – Торжественное закрытие Малых Олимпийских игр. Награждение победителей медалями, кубками, дипломами и заключительная концертная программа.

Игры любят все, а дети особенно, ведь в них царит добрый дух соперничества и сопереживания. В игре каждый может показать свою силу, ловкость, быстроту, выносливость. И пусть игры названы малыми и возраст не превышает семи лет – борьба за олимпийское золото идёт самая настоящая. В таких играх не бывает проигравших, потому что участие принимают все дети, все получают подарки. Есть только отличившиеся на данный   момент, которые пока сильнее остальных. Ну а сильным может стать любой, если будет больше заниматься физкультурой.

Анкетирование родителей детей, посещающих детский сад, показало, что папы и мамы недостаточно осведомлены о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, и подвижных игр. Поэтому мы считаем, что в детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания, обмен опытом физического воспитания детей.

*Список литературы*

1. Баранов, А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста/ А. Баранов. Дошкольное воспитание, 2009.№ 9. с. 10-16.
2. Голиков, Н.А. Социальное партнёрство специалистов ДОУ как механизм повышения результативности их деятельности / Социальное партнёрство в дошкольном учреждении: ресурс повышения эффективности деятельности специалистов. Коллективная монография. Под общ. ред. Н.А. Голикова. Ханты-Мансийск, 2007. 187 с.
3. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты): Дис. …докт. пед.наук (13.00.01) /Н.Н.Малярчук. Тюмень, 2009. 355 с.
4. Пути повышения работоспособности и преодоления утомления у детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Методическое пособие. Ч.1./ Авт.-сост. Т.Э. Токаева, Т.В. Данилкина, Г.Д. Дернова, О.В. Кошарная. Пермь: КЦФК и З, 2010. 120 с.