**Физкультурно-оздоровительная работа в старшей группе.**

 Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

**Двигательно-речевые физминутки** дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

      Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я использую физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время непосредственной образовательной деятельности.

**Физкультминутка «А часы идут, идут»**  
Тик-так, тик-так,   
В доме кто умеет так?   
Это маятник в часах,   
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)   
А в часах сидит кукушка,   
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)   
Прокукует птичка время,   
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)   
Стрелки движутся по кругу.   
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)   
Повернёмся мы с тобой   
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)   
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)   
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)   
А бывает, что спешат,   
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)   
Если их не заведут,   
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)



**Пальчиковая гимнастика** решает множество задач в развитии ребенка: - способствует овладению навыками мелкой моторики; - помогает развивать речь;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

- развивает тактильную чувствительность;

- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Дети с удовольствием принимают участие в играх - потешках. Самый известный вариант такой игры - «Сорока-сорока», но есть и более сложные для проговаривания и показа. Попробуем и мы с Вами поиграть в такие игры.

**Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»**

***Цель:***развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

**- Здравствуй, Дедушка Мороз!**

*(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)*

**Что в подарок нам принёс?**

*(Руки вперёд ладонями вверх.)*

**- Громкие хлопушки,**

*(Хлопнуть в ладоши.)*

**Сладости, игрушки.**

*(Вертим кистями.)*



****

**Дыхательные упражнения** направлены на укрепление физического здоровья ребенка, развивают у ребенка органы дыхания, постановку различных видов дыхания, а также направлены на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей.

**Дыхательное упражнение «Ветерок»** (по Б. Толкачеву)

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе:

**«Ф-ф-ф...»**

Помоги мне, ветерок,

Паруса надуй, дружок,

Пусть плывет кораблик мой

К папе с мамочкой домой. (А. Белая)



**Гимнастика после сна** по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ.**Она имеет  оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.  
       Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**«Зима»**

1. Потягивание.
2. «Выгляни в окошко».

И.П. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты к друг другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

1. «Оглянись»

И.П. – сидя. Поворот туловища вправо, и. п.

Поворот туловища влево, и. п.

1. «Горка»

И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в колени, , руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и. п.

1. «Снежный ком».

И.П. – лёжа на спине. Группировка (поднять колени к животу, обхватить руками, наклонить голову).

Перекаты на спине вперёд – назад.

1. «С горки на животе».

И.П. – лёжа на животе. Руки вперёд, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и. п.

1. «Сдуем снег с ладошки»

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

1. «Стряхнём снежок»

И.П. – стоя. Прыжки на одной ноге.



**Вывод:** Внедрение здоровье сберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает эмоциональное самочувствие и здоровье детей.