**Семь принципов оздоровительной физкультуры**

Чтобы обеспечить оздоровительную направленность физкультурных занятий, следует соблюдать несколько основных требований.

1. *Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.* Мы отдаем предпочтение оздоровительному бегу и малому туризму, а зимой - катанию на лыжах и подвижным играм, основное содержание которых также составляет бег. Это объясняется главным образом спецификой условий нашего дошкольного учреждения, в котором нет ни бассейна, ни хорошей беговой дорожки, ни велотрека, ни достаточного количества батутов.

2. *Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы.* Поэтому, составляя конспект физкультурного занятия, мы указываем частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает воспитателям правильно регулировать темп и длительность упражнений. Кроме того, воспитатели обучены контролировать физическое состояние детей по внешним признакам: дышат носом или ртом, насколько координированы движения, не сбивчива ли речь и т.д.

3. *После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы,* чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа. При этом звучит специальный текст, сопровождаемый (когда это возможно) особой музыкой.

4. *В какой-то момент занятия обязательно нужно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять им настроение.* Это может быть неожиданное появление каких-либо персонажей, например, скоморохов, лешего или других любимых детьми героев. Но лучше всего для этой цели подходят специальные оздоровительные игры.

5. *Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий.* Воздушные ванны дети принимают у нас благодаря тому, что занимаются без маечек. К тому же большая часть занятий организуется на свежем воздухе. Все занятия заканчиваются водными процедурами. Для каждого возраста детей они различны, а для персонала несложны по организации: обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации - они должны нравиться детям и проходить весело.

6. *В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику*. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию `животом` и т.д. Но проводить такое обучение нужно исподволь и тоже весело, не напрягая излишне ребятишек. Неплохо использовать различные вспомогательные приспособления: воздушные шарики, пушинки и пр. В этом случае навыки приобретаются гораздо быстрее.

7. *В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы*. Это прежде всего разнообразные упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и многие другие.

Если все эти требования на занятии выполняются, то мы с полным правом можем называть его оздоровительным. И таких занятий в программе физического воспитания у нас от 60% до 70%. Поэтому система физического воспитания у нас носит четко выраженный оздоровительный характер.