Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 «Березка» р.п.Турки Саратовской области

**Доклад на педсовет «Как мы решаем на практике проблемы физического воспитания и оздоровления детей»**

Воспитатель 1 категории Хорошилова Ольга Александровна

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка- вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье детей- это основа формирования личности. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма- главная цель коллектива д/с «Березка» р.п.Турки.

Каждый год мы организуем физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя гимнастика
2. Гимнастика после сна
3. Дыхательная гимнастика
4. Точечный массаж
5. Физкультурные занятия 3 раза в неделю
6. Проветривание помещений
7. Пальчиковая гимнастика
8. Витаминные салаты
9. Закаливание солнцем, водой в летний период
10. Профилактика плоскостопия
11. Профилактика осанки детей
12. Физкультминутки и динамические паузы
13. Подвижные и спортивные игры
14. Прогулки
15. Физкультурные развлечения и праздники
16. Дни здоровья
17. Проведение работы с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Исходя из принципа «здоровый ребенок- успешный ребенок», мы считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому воспитанию и оздоровительной работе. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в нашем детском саду созданы следующие условия:

- спортивные уголки во всех возрастных группах с необходимым спортивным инвентарем ( в д/с нет спортзала, занятия проводятся в групповой комнате)

- на участке есть спортивная площадка для подвижных и спортивных игр и физкультурных занятий

- медицинский кабинет

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, педагогом-психологом.

В своей работе воспитатели детского сада используют разные виды занятий, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной интенсивности

- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей

- занятия-тренировки основных видов движений

- занятия по традиционной схеме: вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры

-занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в детском саду ребенок находится в группе, поэтому насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Конечно, хорошо бы, если бы в детском саду работал инструктор по физической культуре, который бы помогал воспитателям, но в нашем ДОУ такого нет, поэтому воспитатели сами подбирают упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей.

Основными из них являются:

-подбор упражнений для физкультминуток, бодрящей гимнастики (после сна), организации игр между занятиями, пальчиковых игр

- оборудование спортивного уголка (традиционное и нетрадиционное оборудование)

- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке

- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

-физическое состояние детей, посещающих детский сад

-оптимизация двигательного режима в ДОУ

- профилактика заболеваний

-формирование у детей представлений о здоровом образе жизни

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактический массаж ног, профилактика нарушения осанки, плоскостопия, ароматерапия (чесночная).

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, в летний период на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течении всего дня, занятия по физической культуре в группе и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний проводит медицинская сестра. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание помещений.

Детям проводятся следующие профилактические мероприятия:

- витаминизация

-дыхательная гимнастика

- закаливающие процедуры: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после дневного сна, прогулки на свежем воздухе, хождение в группе босиком, летом- хождение босиком по песку, воздушно-солнечные ванны в весенне-летний период.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечнососудистой, дыхательной и иммунной системы организма. Из этого следует вывод: вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения, особенно занятие физическими упражнениями на свежем воздухе и в первую очередь бегом, что способствует бесперебойности функционирования системы кровеносных сосудов, развитию легких и бронхов, выносливости сердца.

Мы проводим регулярно занятия по физическому воспитанию на свежем воздухе 1 раз в неделю, спортивные игры, подвижные игры во время прогулок, спортивные мероприятия совместно с родителями, походы на стадион в летний период, экскурсии.

В нашем детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

-воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня

-рациональное сбалансированное питание

-оптимальная двигательная активность, физическая культура

-закаливание- адаптация организма к различным условиям окружающей среды

-профилактическая работа

-здоровьесберегающие технологии и оздоровительные мероприятия

Одним из направлений нашей деятельности является воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Для привития детям потребности в здоровом образе жизни педагоги ДОУ дают детям знания:

- значение здорового образа жизни

- осознание особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств

- обслуживание себя, анализ своих поступков и поступков других людей

-взаимодействие с окружающей средой, понимание, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасна для жизни

-приемы самомассажа

- какие привычки и почему представляют вред для здоровья

-как правильно вести себя в обществе

В связи с этим было принято проводить Дни Здоровья, спортивные мероприятия, в т.ч. с родителями, ведется спортивный кружок «Фитбол-гимнастика», что позволяет вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка,т.е. к поступлению в первый класс.