***Как мы на практике решаем проблему физкультурного***

***воспитания и оздоровления детей.***

Актуальность данной темы проявляется в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Это проблема стоит особо остро в образовательных учреждениях, где должна давать ощутимые результаты. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия - отчается у детей дошкольного возраста. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдают мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы. Недостаточное материально-техническое оснащение. В связи с этим культура здоровья является составляющей общей системы культуры. Это обусловлено тем, что эволюция важна только в здоровом обществе, и говорит о неизбежности формирования культуры здоровья – индивидуальной и популяционной.

Исходя из актуальности проблемы оздоровления детей это целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения.

Оздоровительная физкультура в дошкольном возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении занятий с детьми все физические упражнения подобраны с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства.

Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний мы стараемся повышать уровень двигательной активности, и систематически проводить закаливающие мероприятия, воспитываем любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В систему физкультурного воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста с целью повышения двигательной активности включаем различные формы занятий физическими упражнениями:

* Утренняя гимнастика;
* Физкультурные занятия;
* Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе;
* Элементы спортивных игр;
* Гимнастику после сна;
* Физкультурные досуги;
* Праздники;
* Дни здоровья;
* Массаж и самомассаж;
* Закаливание;
* Самостоятельная двигательная активность;
* Физкультминутки;
* Дыхательная и звуковая гимнастика;
  + Музыкотерапия;
* Релаксация;
* Рефлексотерапия (массаж ступней);
* Смехотерапия.

Рефлексотерапия (массаж ступней) – успокаивает нервы. Смехотерапия ускоряет процесс выздоровления, поможет справиться с трудностями, сохранить душевное равновесие, оптимизм. Гимнастика после сна позволяет поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы и закаливающие процедуры. Немного хочется добавить и о цветотерапии ведь непросто так у нас группы. Цветотерапия это цвет врачующий. Красный, например полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе. Синий цвет успокаивает и полезен для слабых глаз. Зеленый эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Желтый исцеляет кишечник.

Вся физкультурно – оздоровительная работа с детьми планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности. Использование естественных сил природы и гигиенических факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Дыхательная и звуковая гимнастика, самомассаж, релаксация, музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка лучше всего успокаивает. А самым расслабляющим действием обладает флейта.