**Консультация для воспитателей (молодых специалистов) на тему: Физкультурно-оздоровительнная работа в дошкольном учреждении**

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду предполагает разные формы её проведения. Рассмотрим их.

**Создание экологически благоприятных условий для игр и занятий детей.**

* Строгое соблюдение правил приёма детей, поступающих в дошкольное учреждение и ежедневного утреннего приёма, правил личной гигиены детьми и обслуживающим персоналом, правил уборки территории и помещения, обработка оборудования, посуды, игрушек, смены постельного белья и т.д. Все эти мероприятия должны проводиться постоянно.
* Организация сквозного проветривания 3-5 раз в день /в отсутствии детей/
* Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества и увлажняющих воздух /герань, хлорофитум, алоэ, лимон/.
* Поддержание температуры воздуха в группе согласно СанПин +18-20 градусов.

**Обеспечение высокой культуры гигиенического обслуживания детей.**

**Создание психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.**

**Использование индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учётом здоровья и развития детей, условий и традиций семейного воспитания.**

**Соблюдение оптимального двигательного режима /достаточный объём двигательной активности и продолжительности её/.**

Всеформы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны и дополняют друг друга. Например, упражнения, которым обучают на физкультурных занятиях, используются в утренней гимнастике,

физ. минутках и п/играх, на праздниках и вечерах досугов, самостоятельных занятиях

**Утренняя гигиеническая гимнастика**

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно согласно расписанию и методики проведения в каждой возрастной группе. Проводится утренняя гимнастика с обязательным соблюдением санитарно – гигиенических требований /воспитатель и дети обязательно должны быть в спортивной форме/ и нести оздоровительную, закаливающую направленность /при температуре воздуха ниже оптимальной дети по коридорам и переходам идут в двухслойной одежде /кофты/ , которые снимают в спортивном зале/. При проведении утренней гигиенической гимнастики воспитатель должен выдержать все методические требования: длительность выполнения, количество упражнений, количество повторений каждого упражнения, достаточную моторную плотность.

**Физкультурные занятия**

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах. В яслях они проводятся по подгруппам /5-7чел/, от 3 до 7лет со всей подгруппой одновременно 3раза в неделю длительностью соответствующей каждому возрасту. Два занятия в неделю проводит инструктор по физическому воспитанию, третье занятие проводит воспитатель после консультации по проведению с инструктором по физическому воспитанию. Занятия – это основная форма организованного обучения детей движениям, которое осуществляется в определённой системе и последовательности. Наряду с формированием двигательных навыков и умений на занятиях развиваются физические качества. Кроме того в процессе занятий у детей воспитываются качества и способности, необходимые для успешного обучения в школе: умение слушать и понимать объяснения; воспринимать показ; выполнять упражнения согласованно всей группой и в соответствии с указаниями воспитателя; замечать ошибки у себя и у товарищей. Наряду с этим на физкультурном занятии решаются и другие оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. С методикой организации и проведения занятий по физическому воспитанию можно ознакомиться в методическом пособии автора Д, В. Хухлаевой «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях».

В начале и в конце года инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. С данными диагностики нужно знакомить родителей, что бы совместными усилиями добиваться наилучших результатов в физическом воспитании детей.

**Подвижные игры**

Подвижные игры широко используются в детском саду. Они проводятся со всеми детьми одновременно 3-4 раза в день: в утренние часы, в перерывах между занятиями, после занятий /на прогулке/, после полдника. Воспитатель планирует игры придерживаясь перспективного плана. Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует данному сезону. В холодную и сырую погоду не следует не следует планировать на участке игры с речитативом и пением /с целью охраны голосового аппарата/.

Что бы закреплять у детей двигательные навыки и развивать физические качества, полезно повторять игры в течение всего года и в определённой последовательности, варьируя их в соответствии с поставленными задачами: условия движения и правила игры, проводить её в различных условиях /участок, спортивная площадка, мини-стадион/. При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей. После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры.

Важно помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25-30 мин после принятия пищи и

Ни в коем случае перед едой. Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причём такие, в которых все дети активно действуют.

Надо заранее ознакомить детей с теми образами, которые встречаются в игре, и разучить текст речитативов, подготовить физкультурные пособия и атрибуты.

При анализе подвижной игры главное внимание нужно уделить решению образовательных и воспитательных задач; закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, умению действовать в быстро меняющихся ситуациях, а так же воспитанию морально-волевых и эстетических качеств у детей, не забывая, конечно, и об укреплении здоровья. Дети должны владеть навыками организации подвижных игр со своими сверстниками. В плане воспитатель обязательно должен планировать разучивание п/игр, которые будут использованы на физ/занятиях.

**Индивидуальная работа с детьми**

Индивидуальная работа с детьми и занятия по подгруппам направлены на обучение детей отстающих в усвоении ф/упражнений, активизацию малоподвижных детей, улучшение ф/развития ослабленных детей, профилактику искривления осанки и плоскостопия. Эта работа проводится в течение дня в свободное от занятий время. Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах, с применением тех же приёмов и методов обучения. Они проводятся по тем видам движений, которые требуют страховки /лазание по гимнастической стенке, стремянке, ходьба по бревну, лавочке/ или не оказывают большого физиологического влияния на организм /упражнения с мячом, метание в цель и др./ . С подгруппами в 8-10 чел проводятся упражнения, требующие особых условий /ямы с песком, большого пространства/ и индивидуальной страховки /прыжок в длину и высоту с разбега/.

Что бы подготовить организм детей к выполнению избранного вида движения вначале занятия даётся ходьба в чередовании с бегом, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц, подготовительные упражнения для данного вида движений. Заканчивается занятие ходьбой.

**Самостоятельные занятия**

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений.

Самостоятельными занятиями надо руководить, но делать это надо не стесняя инициативы детей. Воспитатель помогает выбрать упражнения, рекомендует, как их выполнять. Он приучает детей оценивать качество своих движений и движений товарищей, развивает умение заниматься вместе с другими детьми. Стимулом для самостоятельных занятий является наличие необходимого оборудования /в помещении и на площадке и такое его размещение ,что бы оно побуждало детей к движению. Вынос и расстановку инвентаря на площадке следует использовать как приём, вызывающий интерес к движениям. Некоторым детям воспитатель подсказывает, какой инвентарь выбрать и какие упражнения можно с ним выполнить, помогает распределить роли в игре, в младшей группе играет вместе с детьми. Своим примером воспитатель может также вызвать интерес к какому либо упражнению. Если он, например, возьмёт скакалку и начнёт прыгать ч/з неё, то его тотчас же окружат дети и станут выполнять это упражнение. Тех. кто хорошо владеет каким-либо движением, воспитатель может попросить научить этому других детей. Воспитатель наблюдает за поведением детей, контролирует качество выполнения движений, а, если нужно, то и показывает, объясняет, как выполнять упражнения. Он следит за дозировкой упражнений, заботится об их чередовании.

**Физкультурные досуги**

Основным назначением ф/досугов является организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач ф/воспитания. Досуги проводятся 1-2 раза в месяц длительностью 15-25 мин в средней группе, 25-35 мин в старшей и подготовительной группах. Для досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на ф/занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости. В развлечении могут быть включены п/игры, аттракционы, эстафеты. Вечер может начаться с загадок, ходьбы, ОРУ, затем проводится

1-2 игры большой подвижности, после этого – 2-3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой.

**Закаливание**

Каждая мама мечтает, чтобы её малыш рос здоровым, крепким и весёлым. А делают ли родители всё, чтобы дети не болели и радовали своими успехами каждый день?

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры и воздуха, влияния ветра. Они гораздо реже болеют, особенно, если сочетать процедуры закаливания с использованием иммуномодуляторов местного действия. Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами.

**Основные принципы закаливания детей:**

* Проводить закаливающие процедуры систематически;
* Увеличить время воздействия закаливающего фактора постепенно;
* Учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
* Начинать закаливание в любом возрасте;
* Избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания;
* Правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов;
* Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем;
* Никогда не курить в присутствии ребёнка.

Родители должны быть знакомы с этими принципами, так как закаливающие процедуры должны проводиться и дома. Этому вопросу следует уделить особое внимание, пригасить при необходимости врача детского сада. Их рекомендации помогут родителям учесть особенности их ребёнка при проведении закаливающих процедур дома.

В детском саду закаливание проводится двух видов:

\* Общее закаливание;

\* Специальное закаливание.

Рассмотрим их:

К общему закаливанию относится:

- Ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе, организация сквозного проветривания в отсутствии детей, мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой /постепенно до +18 градусов/, нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин , проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде /спортивная форма/ при температуре, определённой СанПин, сон в спальне при открытых фрамугах при температуре, определённой СанПин;

Специальное закаливание детей:

- В детском саду проводится ступенчатое закаливание: в каждой возрастной группе свой вид закаливающих процедур:

\* ясельные группы + вторые младшие группы – рефлексотерапия;

\* средние группы – контрастное водное обливание стоп;

\* старшие группы – контрастное воздушное закаливание;

\* подготовительные группы – обтирание варежкой.

Методики разработаны и рецензированы канд.пед. наук Е.Н Вавиловой.

К проведению закаливающих мероприятий детей в детском саду имеют отношение:

Воспитатель -

Непосредственно отвечает за проведение закаливания детей в группе согласно СанПин и методики проведения, вместе с администрацией обеспечивает наличие инвентаря для закаливания. Проводит просветительскую, консультативную работу с родителями по вопросам закаливания, здоровому образу жизни. Несёт ответственность за нарушение режима закаливания.

Помощник воспитателя –

Помогает проводить закаливающие мероприятия в группе, обеспечивает необходимым инвентарём, соблюдает все гигиенические нормы и требования СанПин.

Инструктор по физической культуре-

Вместе с врачом детского сада определяет вид специального закаливания для каждой возрастной группы. Разрабатывает методику специального закаливания детей согласно требованиям СанПин и рекомендациям врача-педиатра; проводит с воспитателями и родителями просветительскую и консультативную работу, по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Медицинский персонал детского сада-

Полностью контролирует весь процесс закаливания детей в детском саду; Отслеживает процесс влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей; совместно с инструктором по физическому воспитанию разрабатывает наиболее эффективные формы закаливания детей; проводит просветительскую и консультативную работу среди родителей по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЕСТНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

**Ходьба по мокрой дорожке** /рефлексотерапия/

Рекомендуется сочетать ходьбу по мокрой дорожке с ходьбой по дорожкам с различной поверхностью: рефлексотерапия, дорожка здоровья. Причём поверхности с разной структурой чередуются. Смачивать дорожку из ткани водой с морской солью / на 5 литров воды 1-2 ст. ложки соли/, температура воды 18-20 градусов. После неё стелется сухая дорожка из плотной ткани /1,5-2м/, далее ребристая дорожка, дорожка из паролона или мягкой ткани, дорожка из пуговиц и т.д.

Пройти дети должны 2-3 раза в облегчённой одежде, выполняя 2-3 упражнения руками. Создать определённую мотивацию, положительный эмоциональный фон.

**Контрастное обливание стоп.**

Дошкольников делят на 2 подгруппы: первая- здоровые и закалённые дети, вторая – остальные незакалённые, ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания.

Первая группа получает обливание по схеме 38-18-38-18 градусов.

У второй -щадящая нагрузка 38-28-38 градусов, как по числу смен, так и по температурным перепадам воды.

Для ослабленных детей контрастные обливания ног можно проводить постепенно увеличивая разницу температур тёплой и холодной воды. Начальная температура тёплой воды 36-35 градусов постепенно увеличивается до 40-41 градуса; температура холодной воды с 24-25 градусов до 18 градусов. Обливание стоп лучше проводить после дневного сна. По окончании ноги насухо вытирают.

Художественное слово к закаливанию:

«Лейся водичка

От колена вниз.

То теплом, то холодом

С болезнями борись!»

**Обтирание влажной варежкой**

Начинать обтирание следует сухой варежкой в течение 2-3 недель.

Растирание проводить до лёгкого покраснения кожи. После этого варежку смачиваем водой соответствующей температуры.

Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев к туловищу / по ходу движения лимфы и крови/ затем грудь, живот и спину. Начальная температура воды 34-35 градусов, через 3-4 дня снижается на 2 градуса и доводится для детей 5-7 лет до 22 градусов. Применительно к ослабленным детям и начальная, и конечная температура должны быть на 4 градуса выше, а темп снижения замедленным.

Художественное слово:

«Сам себя растёр и вот

Стал красный как малинка.

Руки, плечи и живот,

А ты, потри мне спинку».

**Оздоровительный бег**

Бег является важным средством закаливания. Скорость его у детей средней группы составляет 1-1,4 м/с, старшей – 1-1,5 м/с подготовительной – 1,4-1,6 м/с. В процессе бега улучшается и тренируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем , как правило, полностью обеспечивается потребность организма в кислороде. Бегать на воздухе дети должны в облегчённой одежде, что обеспечивает хороший закаливающий эффект. С указанной скоростью дети могут бегать продолжительное время, таким образом достигается ещё и тренирующий эффект. Во время бега /медленного/ дети держат туловище прямо, плечи у них развёрнуты, голова поднята. Руки расслаблены. Ногу мягко ставят на всю ступню с небольшим опережением постановки её на носок, шаг короткий – всего 2-3 ступни. Во время бега обязательно создать детям определённую мотивацию и положительный фон.

Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей /5-7чел/, при этом учитывается уровень физической подготовленности детей. Как показало исследование, дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе 2,4-2,7 м/с без остановок значительное расстояние – от 950м до 1600м – за промежуток времени от 5 до 11 мин.

Методика оздоровительного бега предполагает индивидуально-дифференцированный подход. Так, детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробегать два круга / в среднем 500м/, малоподвижным детям – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности пробегают в среднем 3-4 круга, а малоподвижные -2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений., после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц /2-3 мин/. Во время бега воспитателю необходимо помнить:

= при выборе дистанции для бега учитывается состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

= все дистанции для бега должны быть размечены /длина полукруга и длина круга/.

= бег должен доставлять детям «мышечную» радость;

= нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;

= после оздоровительного бега не забывать об упражнениях на расслабление мышц и восстановление дыхания;

= в зимнее время года желательно не прекращать пробежки,

Но при этом учитывать одежду детей и длину дистанции, которая значительно сокращается /от 250 до 500м/.