**ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

**Задачи этой деятельности:**

* развитие физических качеств;
* контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* воспитание привычки повседневной физической активности;
* оздоровление средствами закаливания.

Обязательным оздоровительным моментом в работе ДОУ является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно.

**Физкультурно-оздоровительная работа**включает занятия физической культуры (3 раза в неделю, одно из них – физкультура на улице), утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные досуги один раз в месяц, организацию двигательной активности в свободной деятельности.

ООД по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, простейший туризм, праздники, развлечения.
Характерной особенностью проведения ООД по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма.
Ежедневно с детьми проводятся утренняя, бодрящая (гимнастика после сна), дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз.

***Утренняя гимнастика*** способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило, проводится традиционная гимнастика, которая включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами или без с обязательным введением дыхательных упражнений и коррекционная гимнастика (включает 3-4 специальных упражнения в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей).

***Бодрящая гимнастика***– это разминка после сна с использованием различных упражнений, сюда включаются упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода споты, на развитие мелкой моторики.

***Гимнастика для глаз***– офтальмо тренаж – используется для профилактики близорукости, дыхательная гимнастика эффективно укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, повышает выносливость при физических нагрузках на занятиях ФК.

**Спортивно-досуговая деятельность**предусматривает ежемесячное проведение спортивных досугов и дважды в год - спортивных праздников. Эти формы способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.