**Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю возможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности в реализации системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяю создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада.**

**Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее одного часа; в неделю – 5-6 часов.**

**Рационально распределить физическую нагрузку и обеспечить двигательную активность детей позволяют следующие формы физкультурно-оздоровительной деятельности и современные здоровьесберегающие технологии:**

* **утренняя гимнастика;**
* **физкультурные занятия;**
* **физкультурный досуг;**
* **подвижные игры в течение дня;**
* **спортивные игры на прогулках;**
* **пробежки наперегонки, на время, на расстояние;**
* **экскурсии;**
* **использование физкультурного оборудования на участке;**
* **хозяйственно – бытовой труд;**
* **игры – пантомимы между занятий.**

**Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:**

* **спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами и спортивным инвентарем;**
* **спортивная площадка для подвижных и спортивных игр,**
* **музыкальный зал (для проведения занятий, праздников, развлечений и т.д.)**
* **бассейн**

**Система физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ ЦРР – д/с №71 «Почемучка» включает в себя профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Особое внимание уделяется физкультурной непосредственной деятельности, одним из основных условий проведения которых является соответствие нормам и санитарно – гигиеническим требованиям (температурный режим, влажная уборка, проветривание и т. д.).**

**В своей работе использую различные виды НОД по физической культуре, среди которых преобладают:**

**• сюжетно-игровая деятельность, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;**

**• игра - соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;**

**• занятия - тренировки основных видов движений;**

**• НОД физкультура по традиционной схеме: вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;**

**• занятия - диагностика, на которых дети в игровой форме в виде приёма в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят проверку на силу, выносливость, умение выполнять ОВД.**

**• ритмическая игровая гимнастика**

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

**Большое место в учебно-воспитательном процессе занимают здоровьесберегающие технологии:**

* **Составлен гибкий режим дня в соответствии с возрастными возможностями ребенка.**
* **В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.**
* **Отработан двигательный режим;**
* **Проводятся закаливающие процедуры;**
* **Дыхательная гимнастика;**
* **Самомассаж;**
* **Физкультминутки; динамические паузы;**
* **Гимнастика после дневного сна;**
* **Игры, направленные на развитие мелкой моторики рук; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз;**
* **Упражнения для релаксации способствующие расслаблению;**
* **Подвижные и спортивные игры;**
* **Ритмическая гимнастика;**
* **Упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.**

**Основными направлениями, совместной деятельности инструктора по физической культуре и медицинской сестры являются:**

* **Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.**
* **Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.**
* **Профилактика заболеваний.**
* **Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.**

**Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия педагогов. В связи с этим предварительно, в начале учебного года, составлен план работы совместной деятельности, включающий в себя консультации для воспитателей, родителей, выступления на педагогических советах.**

**Мною, т.е. инструктором по физической культуре Дудкиной О. В., проводится мониторинг физической подготовленности детей по значимым видам деятельности.**

**Обеспечена благоприятная обстановка для культурно – гигиенического воспитания детей. Создана атмосфера психологического комфорта.**

**Таким образом, с целью рациональной организации здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса по физической культуре в МДОУ мною проводится следующая система мероприятий:**

* **Координация физкультурно-оздоровительной работы.**
* **Проведение физкультурных занятий, физкультурных досугов и праздников, индивидуальной работы по развитию и коррекции двигательных навыков детей.**
* **Наблюдение за динамикой физического развития детей.**
* **Проведение диагностики двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.**
* **Консультация воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.**
* **На педагогических советах выступление с докладом о физическом состоянии и развитии движений детей.**
* **Проведение просветительской работы с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **ФОТО** |
| **Подвижные и спортивные игры** | **Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – со средней и малой степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп** | **Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.** | **DSC00708** |
| **Релаксация** | **В любом подходящем помещении. В зависимости от психо –физического состояния детей, целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп** | **Можно ипользовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы** | **DSC00705** |
| **Гимнастика пальчиковая** | **С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно** | **Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)** | **DSC00710** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика бодрящая** | **Ежедневно после дневного сна,**  **5-10 мин.** | **Форма проведения различна:**  **- упражнения на кроватках;**  **- обширное умывание;**  **- ходьба по ребристым дощечкам;**  **- легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и др. в зависимости от условий ДОУ** | **бодрящая гимнастика** |
| **Гимнастика коррегирующая** | **В различных формах физкультурно-оздоровительной работы** | **Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента** | **DSC00695** |
| **Гимнастика ортопедическая** | **В различных формах физкультурно-оздоровительной работы** | **Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы** | **DSC00690** |

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурное занятие** | **2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице** | **Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ** |  |
| **Самомассаж** | **В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы** | **Необходимо объяснить детям серьезность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму** | **DSC00697** |
| **Самомассаж точечный** | **Проводится с детьми старшего возраста в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время** | **Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР- органов. Используется наглядный материал** | **DSC00701** |
| **Занятия из серии «Здоровье»** | **1 раз в неделю по**  **30 мин. Со старшего дошкольного возраста** | **Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития** | **DSC00688** |

**Целенаправленное физическое воспитание и оздоровительная работа дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способами выполнения движений в оптимальных условиях, развивать физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно – простудным заболеваниям.**

**Приложение**

**Самомассаж «Маленькие волшебники»**

* ***Потягивание «Лепим человечка».***

**Массаж грудной области («сидя по-турецки») 1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.2. С левой стороны**

**пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.**

* ***Массаж живота «Месим тесто»* (лежа на спине).**

**1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».**

**2. «Заводим машину» - вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».3. «Машина завелась» - нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».**

* ***Массаж шеи* («сидя по-турецки»)**

**1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку – «Лебедь», «Жираф».**

**2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.**

**3. «Лебединая шея» - представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.**

* ***Массаж ушных раковин («сидя по-турецки»).* Ребенок «лепит» ушки для чебурашки или для доброго милого слона.**

**1. Поглаживает ушные раковины по краям, за ушами.**

**2.Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»)**

* ***Массаж головы.***

**1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытые головы.**

**2. «Конкурс причесок» - с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.**

* ***Массаж лица. «Лепим красивое лицо».***

**1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.**

**2. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.**

* ***Массаж шейных позвонков – игр «Буратино».***

**1. Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.**

* ***Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».***
* ***Массаж ног.***

**1. Имитирующие игровые движения образного характера: «Лепим руки, ноги», игры «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку» (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц».**