**Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду**

В настоящее время уровень состояния здоровья  детей ежегодно падает. Неумолимая статистика говорит о том, что к концу двадцатого века произошло резкое ухудшение здоровья населения. Сегодня в среднем по России только 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. Причин неблагополучия много. Это и увеличения умственной нагрузки, и уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, и техногенные катастрофы, и экологические катаклизмы, и некачественная вода, и химические добавки в продуктах питания, и электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, и еще много различных факторов, но основная – неправильный образ жизни.

Дошкольный возраст – это период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека, когда создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, когда закаливается организм, развиваются двигательные качества и навыки. Поэтому сегодня одна из важнейших задач в дошкольном образовании – приобщение детей к здоровому образу жизни. Существенную роль в решении этой задачи в нашем детском саду отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в ходе режимных процессов.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое. Поэтому ей мы и уделяем значительную часть времени.

*Целью*физического воспитания в нашем дошкольном образовательном учреждении является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, который владеет доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывает желание заниматься физическими упражнениями.

*Основными задачами*  в физкультурно-оздоровительной работе мы видим:

* организацию рационального режима дня;
* создание условий, обеспечивающих оптимальный двигательный режим;
* полноценное питание;
* эмоциональное благополучие детей;
* благоприятная гигиеническая обстановка;
* осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
* оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Для полноценного физического развития и реализации потребности детей в движении создаются определенные условия. У нас есть хорошо оснащенный спортивный зал с оборудованием и инвентарем. В каждой группе имеется спортивный уголок с традиционным оборудованием. А также оборудование, изготовленное руками воспитателей и родителей: коврики для профилактики плоскостопия, набивные мячи, мешочки для бросания и т.п. У малышей есть сухой бассейн.

На территории детского сада есть спортивная площадка с дорожкой для бега, баскетбольной корзиной и игровым центром со спортивными снарядами. Яркость и красота этого оборудования способствуют эмоциональному настроению детей, получению удовольствия от выполненных упражнений.

Центральное место в комплексе физкультурно-оздоровительных мероприятий занимает режим дня. Поэтому день у нас в любое время года начинается с *утренней гимнастики*, проводимой во всех возрастных группах. Летом на улице под веселую музыку, а в остальное время года – в спортивном зале. Ее особое место в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию. Но у нас гимнастика не носит принудительный характер, так как утренняя гимнастика проходит интересно и динамично, дети сами с удовольствием посещают ее. Огромная психологическая роль утренней гимнастики заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений, а музыкальное сопровождение повышает эмоциональный настрой воспитанников.

*Физкультминутки* проводятся в паузах на занятиях по художественному творчеству, коммуникации, познавательно-экспериментальной деятельности с целью поддерживать умственную работоспособность детей, когда у них снижается внимание и наступает утомление. Длятся они 2-3 минуты. Дети с радостью выполняют несложные физические упражнения, обычно сопровождающиеся текстом.

Важное звено в системе оздоровления детского организма *– закаливание*. Опираясь на рекомендации иммунологов о том, что к закаливанию необходимо относиться осторожно, индивидуально к каждому ребенку, с учетом мнения родителей. Мы используем следующие виды закаливания:

* сквозное проветривание в отсутствии детей;
* воздушные ванны;
* точечный массаж;
* дыхательная гимнастика;
* полоскание ротовой полости водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
* Босохождение по «дорожкам здоровья», что способствует также профилактике плоскостопия в любое время года в группе, а летом еще и на улице.

А летом к ним добавляются:

* солнечные ванны;
* гимнастика на свежем воздухе;
* обмывание ног.

Немаловажное значение имеет и лечебно-профилактическая и оздоровительная работа, проводимая совместно с медицинским персоналом. Во время эпидемий ОРЗ и гриппа мы проводим следующие нетрадиционные профилактические мероприятия:

* Дети употребляют в пищу лук и чеснок;
* Носят на груди «чесночные бусы»;
* Вдыхают пары чеснока и лука;
* Принимают витаминные чаи, компоты, соки.

*После дневного сна* проводится комплекс упражнений для разминки в постели, так называемая гимнастика пробуждения. С целью поднять настроение и мышечный тонус, обеспечить профилактику осанки, придать занятию эмоциональную окраску. Упражнения начинаются из положения лежа, затем совершается переход в положение полу сидя, далее постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати.

Традиционно основной формой обучения ребенка в детском саду считаются *физкультурные занятия,* проводимые три раза в неделю – два раза в спортивном зале и один раз на свежем воздухе. На занятии стремимся уделить внимание каждому ребенку, при этом учитывая индивидуальные и физиологические особенности мальчиков и девочек.

Физкультурное занятие на прогулке имеет определенную цель, как можно больше использовать время для двигательной активности, используя благоприятные условия для укрепления здоровья детей. Поэтому важно организовывать физкультурно-оздоровительную работу на улице, чтобы в процессе ее у детей развивались двигательные умения, навыки, физические качества и положительное отношение к здоровому образу жизни. Наиболее ценными для этого представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Многие исследователи констатируют тот факт, что *подвижная игра* – это средство гармоничного развития и воспитания ребенка. В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Это актуально и по сей день. Подвижные игры развивают скоростно-силовые, координационные способности детей, выносливость, силу и гибкость. Кроме активации физиологических процессов, сопровождающих движения, для подвижной игры характерны особые явления, свойственные только ей, - растущее напряжение, радость, сильные переживания и неизменный азарт, интерес к успеху. Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно их различают: по наличию (отсутствию) сюжета, степени подвижности, наличию (отсутствия) инвентаря, количеству участников, ведущего и т.д. Подбор игр зависит от состава и общего состояния группы детей, времени дня и года, погоды, температуры, оборудования.

Стоит также отметить то, что подвижные игры вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающем пространстве, ловкость, скорость, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолевать сложности, не уклоняться от правил, переживать поражения и победу, выслушивать замечания и корректировать свои движения. Все это дает возможность ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля, что имеет огромное значение и для учебной деятельности и для полноценной жизни в коллективе.

Мы в своей работе используем различные виды подвижных игр: сюжетные («У медведя во бору…», «Кошки-мышки», «Гуси-гуси» и т.д.), бессюжетные («Ловишки», «Салки», «Карусели» и т.п. ), а также игровые упражнения («По мостику», «Кто быстрее к флажку», «Через ручеек» и другие). Большое внимание мы придаем играм-забавам – физкультурным праздникам, развлечениям. Особенно нравятся детям зимние физкультурно-досуговые мероприятия, в ходе которых дети получают заряд бодрости, положительные эмоции, укрепляют здоровье.

Кроме того, так как мы живем в национальной республике, знакомство и использование чувашских народных игр в нашей работе, я считаю, обязательным. В старших группах мы играем в «Эпе Ванюк ятла» («Меня зовут Иванушка»), «Акара» («На пахоте»), «Пуспа хуре», («Голова и хвост»), «Ал татмалла» («Тилирам) и в другие.

Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная работа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьями воспитанников. Включение родителей в работу дошкольной организации сближает их с детьми. Участие мам и пап в веселых эстафетах, соревнованиях, конкурсах доставляет радость не только детям, но и помогает в создании крепкой и дружной семьи. В совместной работе с семьями мы используем консультации для родителей, информации в родительских уголках, папках передвижках. Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по формированию физически развитой, социально-активной, творческой личности.

В заключении хочется сказать, применение в дошкольной организации комплексной системы воспитательно-оздоровительной работы дает возможность успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей.

Литература:

1. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2006
2. Воспитатель ДОУ №11/2011, №10/2012
3. Инструктор по физкультуре №6 2012, №8 2012,№6 2013
4. Махалова И. В., Николаева Е. И. Воспитание здорового ребенка на традициях чувашского народа. – Чебоксары, 2003.
5. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских учреждений. М.,1997.