Дошкольное образовательное учреждение № 115

Г. Твери

Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

Выполнила: воспитатель МДОУ № 115

 Кочукова Наталья Викторовна.

Тверь 2012г.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

На состояние здоровья детей, к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Строится она с учетом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьями.

В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Особую роль играет в это время физическое воспитание, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем. Движения - естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его органов и систем. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движение оказывает существенное влияние на развитие интеллекта ребенка Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Я стараюсь разрабатывать двигательный режим для детей своей группы с учетом их возраста, здоровья.

Основное содержание физического воспитания в группе составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые и Общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры. Спортивные упражнения, простейшие формы: дальние прогулки за пределы участка детского сада. Дети должны не только овладеть ими на уровне возрастных возможностей, но и иметь элементарное понимание их пользы для здоровья. У каждого ребенка непременно должны быть свои любимые игры или упражнения. Полное отсутствие интереса к движениям рассматривается как фактор риска в развитии ребенка.

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Для того, чтобы дети усвоили выполнение физических упражнений вначале мы их разучиваем на физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения на утренней гимнастике, в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии, воспитателя группы и семьи. Чтобы эта работа была эффективной я использую следующие формы работы по физическому воспитанию:

1. Физкультурные занятия - проводится три раза в неделю (один раз

на воздухе)

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
* Утренняя гимнастика
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
	1. Активный отдых:
* физкультурный досуг;
* физкультурные праздники;
* дни здоровья;
* каникулы.
1. Самостоятельная двигательная активность детей - проводится на прогулке.
2. Задания на дом - форма работы с родителями.
3. Индивидуальная работа с детьми - проводится на прогулке.

Разберем эти формы работы в отдельности.

*Физкультурное занятие-это* ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия я подбираю физические упражнения, определяю последовательность их выполнения, составляю план-конспект, продумываю методику проведения, готовлю оборудование, размещаю его, слежу за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится три раза в неделю (два раза в зале, один раз на воздухе). Летом все занятия проводятся на воздухе. Целью и задачами занятий является:

* 1. формировать двигательные умения и навыки
	2. развивать физические качества
	3. удовлетворять естественную потребность в движении
	4. обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка, через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки
	5. дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них
	6. создать условия для разностороннего развития детей.

Характерными чертами занятия являются:

* ярко выраженная дидактическая направленность
* руководящая роль воспитателя
* строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки
* постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее должно быть связано с

последующим и составлять систему занятий; важно обеспечить оптимальную двигательную активность детей. Занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. На них надо использовать физкультурно- оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Продолжительность занятия от 35-40 минут в подготовительной группе. Занятие состоит из трёх частей. Каждая часть имеет свои специфические задачи и своё содержание.

**I часть - вводная. Задача:** ввести группу в занятие, организовать, создать бодрое настроение, сосредоточить внимание на данном занятии, развивать подвижность нервных процессов. Содержанием этой части являются упражнения в построениях, ходьбе и лёгком беге, включаются упражнения на внимание и быстроту реакции на сигнал.

Иногда первая часть занятия может носить характер игры, основным содержанием которой является ходьба, легкий бег и построение, например «Найди себе пару», «Быстро ко мне».

Продолжительность первой части может изменяться в зависимости от подготовленности детей, от условий занятий и характера предстоящей нагрузки во второй части занятия. В среднем от 2-3 минут до 4-5 мин.

**II часть - основная. Её задача:** укрепление крупных мышечных групп, подготовка организма к последующим более интенсивным физическим упражнениям; обучение детей основным движениям, закрепление навыков этих движений; обучение детей самостоятебльному применению уже освоенных движений в усложнённой ситуации; воспитание физических и нравственно-волевых качеств; совершенствование всех физиологических функций организма ребёнка.

Содержанием основной части составляют:

• комплекс общеукрепляющих упражнений (ОРУ). Во второй младшей группе их 3-5, в средней группе 5-6, в старшей группе 6-7, в подготовительной к школе группе 7-8. В комплекс входят упражнения из разных исходных положений. Комплексы составляются как без предметов, так и с предметами: гимнастические палки, мячи, обручи т.п.

* основные виды движений. На одном занятии можно дать упражнения в 2-х, 3-х видах основных движений.
* Подвижная игра. Основное назначение игры - освоение новых для данного человека форм деятельности. Игры служат одним из основных средств воспитания, в том числе и физического. Они способны обеспечить развитие всех необходимых физических качественна, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость). Отличие от упражнений, игра не сводится к набору движений, а является целостной деятельностью, своеобразной моделью жизни, поведения человека, включая нравственную, эстетическую, трудовую, умственную, даже правовую и другие их стороны. Ведь, вступая в игру добровольно, каждый её участник сам берёт на себя обязательства выполнять правила и традиции игры. Игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и педагогами в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь. Подвижная игра должна соответствовать следующим требованиям: в игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети; кроме того, во избежание чрезмерной нагрузки после упражнений в прыжках не следует давать игры с быстрым бегом, но и игры с долгим ожиданием своей очереди в игре, например, «Горелки», «Перемени предмет».

Продолжительность второй части 35-40 минут (старшая группа) - 2/3 общей продолжительности занятия.

**III часть** - заключительная. Её задача - урегулировать состояние организма ребёнка. Содержание и продолжительность этой части зависит от нагрузки предыдущих частей, на неё может быть от 3-4 минут до 5-7.

Лучшим физическим упражнением, регулирующим работу организма после сравнительно больших нагрузок организма, полученных во второй части, являются различные виды ходьбы. Это танцевальные шаги, рассказывание стихов во время ходьбы, малоподвижные игры («Найди и

промолчи», «Кто так ходит»), хороводные игры. Где под пение выполняются спокойные плавные движения.

**Существует несколько типов занятий:**

* Учебно-тренировачное занятие. Здесь решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствования умений и навыков(50% всех занятий).
* Сюжетное физкультурное занятие. Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям. ( См. приложение №2).
* Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д. (См. приложение№3).
* Комплексное занятие. Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
* Тематическое физкультурное занятие. Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
* Контрольное занятие. Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

Физкультурные занятия на воздухе способствуют развитию сердечно сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям,

формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях. Структура занятий традиционная: оно включает вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Утренняя

гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, -

углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, в течение 10- 12 мин., на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условиях). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

В своей работе я использую различные варианты проведения утренней гимнастики. Это утренняя гимнастика игрового характера (две-три подвижные игры разной интенсивности), с использованием полосы препятствий (с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия), с включением оздоровительных пробежек (проводится обязательно на воздухе во время приема детей; в начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений развивающего характера, затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-300 метров, в зависимости от индивидуальных особенностей детей и времени года), классическая (См. приложение №4).

Самостоятельная двигательная активность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно- сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Для большей эффективности самостоятельной двигательной деятельности у детей я организую

* культурно-игровую среду: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий.
* закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке: во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна в вечернее время.

Прогулки способствуют повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становиться подвижными, ловкими, смелыми, укрепляют мышечную систему, повышают жизненный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем, способствуют воспитанию любви к родному краю, воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Во время прогулок я использую: подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами (такие, как бабки, серсо, кольцеброс, кегли). В старших группах-элементы спортивных игр (таких, как волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей). В жаркую погоду провожу игры с водой, спортивные упражнения-езда на велосипеде; зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. Организуются спортивные развлечения, провожу физкультурные праздники. Физкультурные праздники способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

В программу праздника включаю подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, танцы, аттракционы, Общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально ритмические

движения используются игровые приемы, музыкально ритмические движения. Использую игровые приёмы, игровые упражнения, загадки.

В подготовке физкультурного праздника мне помогает коллектив дошкольного учреждения, родители.

Организация физкультурного праздника следующая

* Открытие праздника (выход участников на площадку, построение, парад участников).
* Показательное выступление, состоящее из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами.
* Проведение игр с элементами соревнования, эстафет различных видов спортивных упражнений и спортивных игр.
* Включение в содержание праздника «сюрпризного момента».
* Подведение итогов. Награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников. Так же провожу и досуг.

Физкультурный досуг - одна из более эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание смелость, упорство, организованность.

При проведении досуга я ставлю следующие задачи:

* развивать у детей умение творчески применять свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,
* приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурные досуги могут проводиться в различных вариантах:

1. вариант. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах).

движения используются игровые приемы, музыкально ритмические движения. Использую игровые приёмы, игровые упражнения, загадки.

В подготовке физкультурного праздника мне помогает коллектив дошкольного учреждения, родители.

Организация физкультурного праздника следующая

* Открытие праздника (выход участников на площадку, построение, парад участников).
* Показательное выступление, состоящее из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами.
* Проведение игр с элементами соревнования, эстафет различных видов спортивных упражнений и спортивных игр.
* Включение в содержание праздника «сюрпризного момента».
* Подведение итогов. Награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников. Так же провожу и досуг.

Физкультурный досуг - одна из более эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

При проведении досуга я ставлю следующие задачи:

* развивать у детей умение творчески применять свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,
* приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурные досуги могут проводиться в различных вариантах:

1. вариант. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах).

Родителям даю рекомендации по методике выполнения задания. Делаю это через родительские уголки, папки - передвижки, при посещении детей на дому и в индивидуальных беседах.

Домашние задания даю и детям, но обязательно в занимательной форме.

Часть домашних заданий для родителей одинаковы: проводить дома в выходные дни утреннюю гимнастику (даётся комплекс упражнений), закаливание (предварительно родители наблюдают процедуру закаливания в детском саду); физкультурный досуг в день рождения ребёнка, оформить физкультурный уголок в квартире (предлагаются чертежи, схемы).

Другая часть - диференцированые задания по определенным направлениям. Оформляются они в папке передвижке. Подбирается интересный материал, также разрабатывается рекомендации для выполнения задания в семье.

Если родители добиваются успеха, с их опытом знакомлю остальных, оформляю фотовыставку, им выражаю благодарность.

Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Они испытывают чувства подъема от проявленных двигательных действий.

**Формы здоровьесберегающих технологий.**

В своей работе я также использую здоровьесберегающие технологии, которые обеспечивают сохранение, укрепление и коррекцию здоровья дошкольников:

* адаптация;
* режим дня;
* рациональное питание;
* дыхательная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* закаливание;
* физкультминутка;
* психогимнастика;
* логоритмика;
* психогимнастика;
* бодрящая гимнастика после сна; и другие

В основе физического воспитания лежат психогигиенические, эколого- природные факторы. Психогигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования и т.д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физвоспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка. Поэтому при оценке эффективности названных факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

В течение адаптационного периода закаливающие процедуры не проводятся за исключением воздушных ванн и кратковременной по желанию детей ходьбы босиком.

**Утренняя гимнастика** должна проводиться в форме подвижных игр.

При определении степени тяжести адаптации используются критерии:

* эмоциональное состояние ребенка.
* социальные контакты ребенка.
* сон ребенка.
* аппетит ребенка.

На каждого ребенка заводится адаптационный лист, где отмечаются поведенческие реакции в различные сроки адаптационного периода. Определяется уровень адаптации каждого ребенка и группы в целом.

**Режим дня,** включающий разумное распределение времени, отведенного для приема пищи и сна, и правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и гармоничному развитию здорового ребенка.

Важной частью оздоровительной работы является питание.

**Рациональное питание** - это энергетическая ценность потребляемой пищи, которая не должна превышать энерготраты организма; в суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде, т.е. в соотношениях, обеспечивающих оптимальное сочетания незаменимых компонентов, дополняемых при необходимости чистыми компонентами (аминокислоты, витамины и др.). Усвояемость пищевых продуктов находится в зависимости от режима питания.

При составлении рациона питания детей дошкольного возраста следует учитывать особенности их развития. В связи с ростом энергетического обмена у детей в возрасте 3-6 лет увеличивается потребность в пищевых веществах, поэтому в рационе надо увеличивать количества мяса, рыбы, круп и постепенно снижать потребность в молоке.

Большое значение в рациональном питании ребенка имеет характер приготовления блюд. Закуски, приправы и соусы не должны быть слишком острыми. Изделия из мяса, рыбы и овощей подаются на стол 2-3 раза в

неделю. Также важно соблюдать питьевой режим, так как у детей вода в большом количестве выделяется из организма.

Питание ребенка обязательно должно быть разнообразным, что достигается не только применением разных продуктов, но и разных способов кулинарной обработки.

Принципы рационального питания следующие: оно должно быть не избыточным, разнообразным с достаточным количеством витаминов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть доброкачественными и свежими, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность.

Под влиянием занятий по развитию **мелкой моторики** в организме у детей наступают положительные и структурные изменения. Пальчиковая гимнастика выполняет следующие задачи:

* Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
* Учит концентрировать внимание ребенка и правильно его распределять.
* Развитие памяти ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
* Развитие воображения и фантазии.

Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.

( См. приложение№7).

**Эколого-природные факторы.** Природа - среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный результат дает только экологичбески чистая природа.

Поэтому при использовании природных факторов необходимо прежде убедиться в возможности их использования, определить индивидуальную дозировку.

Особенно важно правильно использовать природные факторы в качестве закаливающих средств, органически включая их в режимные процессы: напр., облегчить одежду, обувь во время физкультурных мероприятий, использовать холодную воду при умывании и полоскании горла и рта, после еды и т. д.

Наиболее эффективными видами закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которыми дополняется естественное закаливание. Дети должны как можно больше времени проводить в естественной среде - на свежем воздухе, чаще соприкасаться с природой: ступать босыми ногами на землю, подставлять под лучи жаркого солнца и свежего ветра свое тело, использовать любую возможность, чтобы побродить по воде; больше двигаться, реализуя все разнообразие способов движений в естественной среде.

Каждую свободную минуту - на природу! Без нее не может быть здоровья, полноценного физического и общего развития ребенка.

Особой осторожности требует организация закаливания. Оно не может быть одинаковым для всех детей группы, так как здоровье у всех разное.

**Закаливание -** совершенствование функциональных систем, направленное на повышение устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Задачи закаливающих процедур:

1.Обеспечить тренировку защитных сил организма;

 2.Повысить устойчивость организма к воздействию постоянно

 меняющихся факторов среды;

* 1. Развить выносливость организма детей.

Требования к проведению закаливающих мероприятий следующие:

* Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
* Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
* Занятия должны проводиться систематически;
* Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка и его возраст;
* Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается, и необходимо его более постепенное нарастание, нежели в теплое время года);
* Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребёнка;

После перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Рассмотрим некоторые приемы закаливания, применяемые в детских дошкольных учреждениях:

* 1. Обширное умывание-влажными руками протирать руки до локтя, шею, верхней части груди.
	2. Ходьба по мокрым дорожкам - дети проходят сначала по мокрой дорожке сшитой из ткани, затем по сухой.
	3. Обливание ног - обливают водой стопы, по мере привыкания обливают и голень.
	4. Ходьба босиком - применяют вовремя физкультурных занятий.
	5. Сон без маечек - проводится круглый год

Большое значение при применении здоровьесберигающих технологий имеет **проветривание помещений,** где находятся дети.

Воздушная среда помещений оказывает влияние на общее развитие и здоровье ребенка. Плохой химический состав воздуха, очень высокая или очень низкая его температура и влажность могут вызвать нарушение нормальной деятельности организма.

Потребность детей в чистом, свежем воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки.

Состав воздуха в дошкольных учреждениях в результате длительного пребывания в них детей постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, повышается температура, запыленность, загрязненность, которые ухудшают самочувствие ребенка.

Опасность для организма представляет воздух, насыщенный пылью, в которой задерживается огромное количество микробов, выделяемых при дыхании, кашле, чихании.

В отсутствие детей в помещениях проводится сквозное или угловое проветривание при помощи фрамуг, форточек или окон. Такое проветривание особенно необходимо после сна детей, перед физкультурными занятиями, приема пищи, а также в конце дня, когда воздух помещений особенно загрязнен.

Длительность проветривания определяется температурой наружного воздуха. Проветривание должно проводиться одновременно с влажной уборкой помещения и заканчиваться за 30 минут до прихода детей, чтобы к этому времени обновленный воздух достиг температуры, установленной для помещений детских учреждений.

Во время проведения занятий рекомендуется проведение физкультминуток, для снятия утомления.

**Физкультминутки** - кратковременные физические упражнения.

Целью таких минуток является: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры

головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки проводятся в различных формах, это:

В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

* текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
* преимущество отдается стихам с четким ритмом;
* содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями. Использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

В проведении физкультминуток существуют определенные требования:

* Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин занятия - в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
* Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
* Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
* Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
* Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
* Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
* Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.(См.приложение№8).

Рассмотрим следующий вид здоровьесберегающих технологий направленных на здоровье детей, это психогимнастика. **Психогимнастика -** это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Задача психогимнастики - обучение элементам техники выразительных движений, воспитание эмоций и высших чувств, приобретение навыков и саморасслабление, преодоление барьеров в общении , развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Так как внимание детей в дошкольном возрасте неустойчиво, отличается большой подвижностью и впечатлительностью, на занятиях предусмотрена частая смена упражнений, заданий, а также минутки шалости. В качестве своеобразного отдыха - подвижные игры, сеанс отдыха -

саморасслабление. Занятие длится 30 минут. Дошкольников в группе не должно быть больше 8 человек.

Начинается занятие с отработки отдельных эмоциональных состояний в виде мимических и пантомических этюдов. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимики, жестом, позой, той или иной походкой, выражением основных эмоций (радость, интерес, гнев и др.). Затем расширяются уже полученные детьми раннее сведения, относящиеся к их социальной компетентности. Этюды и игры на изображении чувств, порождаемых социальной средой (жадность, честность, доброта и т.д.). На каждом занятии проводится коррекция настроения отдельных черт характера ребёнка, тренинг моделированных стандартных ситуаций. И заканчивается психологической тренировкой для снятия психологического напряжения, внушением желательного настроения, поведения и черт характера,

Также оказывает положительное влияние на общий тонус, настроение и в особенности на моторику ребёнка логоритмика. Основная задача логоритмики заключается в том, чтобы путём особых музыкально - ритмических приёмов помочь исправить моторику и речь; обеспечить полноценное развитие ребёнка.

Принцип системы музыкально - ритмического воспитания заключается в тесной связи движения с музыкой.

Музыка наиболее доступный вид искусства, оказывает эмоциональное влияние, обладает большеством средств выразительности. Это всё даёт возможность разнообразить приёмы движения, характер упражнений.

Психомоторное развитие протекает в тесной связи с моторным развитием. Движения тела ребенка и восприятие им различных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и др.), на начальных этапах развития является средством познания окружающего мира на более элементарном уровне, чем интеллектуальное познание. При нарушении психомоторного развития осуществляется неполный или неправильный

нализ ощущений различных модальностей. При этом с исключением одного из анализаторов порога чувствительности остальных понижается.

Большое значение в укреплении здоровья детей играет и **гимнастика после дневного сна.** Цель этой гимнастики - помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится при открытых фрамугах в течение 7- 15 минут.

В любой комплекс гимнастики после сна включаю разные виды ходьбы, бега, прыжков, корректирующих упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках, руки за головой, ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе; ходьба в приседе, руки на поясе.

Стараюсь использовать разные виды гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежки по массажным дорожкам (эти упражнения желательно проводить в сочетании с контрастными воздушными ванными и проводятся не менее двух раз в неделю по 5-7 минут). ( См. приложение№9).

Целью **корригирующей гимнастики** является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи: активизация общих и локальных обменных процессов; формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

Общие задачи решаю путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза,

восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

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

Мной была проведена диагностика из которой мы видим, что физкультурно - оздоровительная работа проводится в системе и благотворно влияет на здоровье детей.