***Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ***

*(из опыта работы инструктора по физической культуре).*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

По опыту своей работы в ДОУ мы убедились в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей. В связи с этим целью нашей работы является следующее: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Для достижения поставленных целей мы решаем следующие задачи:

-сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке

(о строении собственного тела);

-помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

-научить «слушать» и «слышать» свой организм;

-осознать ценность своей жизни и ценность жизни другого человека;

-формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

-привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

-развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

-ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;

-научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

-ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным.

-формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Организация физкультурно-оздоровительной работы строю с учетом требований общеобразовательной программы ДОУ, разработанной на основе примерной программы «Детство» под редакцией В.И. Логиновой и Т.И. Бабаевой,и ряда парциальных программ и педагогических технологий (А.Буренина «Ритмическая мозаика», М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»,

А. Сметанкин «БОС-здоровье»).

Кроме этого, исходя из условий нашего дошкольного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей, мы смогли включить в систему физкультурно-оздоровительной работы следующие здоровьесберегающие технологии:

* *Пальчиковая гимнастика*, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.
* *Дыхательная гимнастика*, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
* *Гимнастика для глаз*. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.
* *Бодрящая гимнастика после сна*, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера и т.д.).
* Мы широко используем *босохождение* по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Воспитанники занимаются в одних трусиках, босиком.
* *Релаксация* – проводится в зависимости от состояния детей и целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части физкультурного занятия, перед сном). Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы.
* *Гимнастика маленьких волшебников*. Элементы йоги для детей по Т. Нестерюк и А. Шкода - точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.
* *Игровой массаж* А. Уманской. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Является доступным для детей всех возрастов.
* *Обширное умывание* – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.
* Большое внимание в обучении гигиене уделяется *полосканиям полости рта* для удаления остатков пищи после ее приема.
* *Фитонци́ды* - образуемые [растениями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [биологически-активные вещества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), убивающие или подавляющие рост и развитие [бактерий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), микроскопических [грибов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B1%D1%8B), [простейших](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D0%B5). Фитонциды [чеснока](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA), [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_(%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)), [хрена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B5%D0%BD), [красного перца](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86) убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.
* *Рижский метод закаливания*. Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной tº. Другая в чистой воде такой же tº. Третья дорожка остается сухой. Дорожки расстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

На основе этих технологий мной были разработаны планы оздоровительной работы по каждой возрастной группе, которые воспитатели реализуют в режимных моментах и во время непосредственно образовательной деятельности. В соответствии с планом в группах были составлены подробные папки по оздоровительным мероприятиям, В которых содержатся не только описание и методика проведения оздоровительных мероприятий, но и различные комплексы этих упражнений.

Начиная со 2 младшей группы в воспитательно-образовательный процесс вводится программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика». Ритмика помогает творчески реализовать потребность в сохранении как - физического так и психологического здоровья, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями. Музыкально-ритмические композиции позволяют насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

В последние годы ритмика настойчиво внедряется среди инноваций. Ведь еще основатель ритмики Э. Жак-Далькроз видел суть и задачи ритмического воспитания в «…общей подготовке к искусству». Само собой напрашивается определение ритмики как вспомогательной дисциплины.

Цель программы «Ритмическая мозаика» - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности. А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный «донотный период» в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Опыт работы ДОУ в течение 7 лет по программе «Ритмическая мозаика» позволяет сделать вывод, что ритмика помогает добиваться следующих результатов:

* + Укрепления здоровья;
  + Развития музыкальности;
  + Развития двигательных качеств и умений;
  + Развития творческих и созидательных способностей;
  + Развития и тренировки психических процессов;
  + Развития нравственно-коммуникативных качеств личности;
* Также хочется отметить то, что в начале учебного года, при выполнение музыкально-ритмических композиций, дети повторяли несложные упражнения, но при этом их повторы - вялые, мало подвижные, наблюдалась некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражали характер музыки и не совпадали с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика детей была бедная, движения невыразительные. У большинства детей присутствовало чувство стеснения при выполнении упражнений, танцевальных элементов в коллективе. Особую сложность составляли подскоки, прыжки на одной ноге, приставной шаг, галоп.
* Благодаря систематическому использованию на занятиях и утренней гимнастике музыкально-ритмических композиций к концу учебного года 40% детей имели средний уровень, а 60% высокий уровень. Дети стали более уверенными, самостоятельными в выполнении упражнений, в исполнении танцевально-ритмических композиций. Стали двигаться с удовольствием, забывая про усталость. Их движения более точные, координированные. Дети научились ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, круг, парами, врассыпную.
* Они внимательно слушают музыку, начинают и заканчивают движения в соответствии с продолжительностью ее звучания. Уверенно ходят, легко бегают, ритмично двигаются, а также выразительно передают движением музыкально – игровой образ.
* Дети научились менять темп и характер движения в соответствии с изменением темпа и характера звучания музыки.
* Таким образом, на основе проделанной работы - очевидно, что дети стали творчески всматриваться в окружающий мир, находить свои оригинальные движения, подбирать слова.
* Движения детей стали более выразительными. Дети обрели уверенность в себе, стали более общительными, робкие и застенчивые преодолели страх и научились управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.
* Чтобы выяснить результаты проделанной работы в конце года проводится диагностика уровня умений и знаний детей.
* Положительные сдвиги в уровне музыкально-двигательного развития отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют изменения показателей у детей в начале года и в конце года.

С целью повышения качества организации и проведения физкультурных занятий, а так же повышения интереса детей к физической культуре и двигательной активности, я использую разнообразные формы занятий, в том числе и авторские разработки. Кроме традиционных систематически провожу занятия в нетрадиционной форме: сюжетные, интегрированные физкультурно-речевые, построенные на эстафетах и играх, с элементами ритмики. Один раз в неделю в каждой группе проводится оздоровительно-игровой час, который организуется на дневной прогулке. Он направлен на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

В каждом возрастном периоде занятия имеют разную направленность. Маленьких детей они учат ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки. В среднем возрасте развивают физические качества. А в старших формируется потребность в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность. Во 2 младшей группе каждое четвертое занятие основано на сказочных сюжетах, рекомендованных детям данной возрастной категории и создающих эмоциональный комфорт для малышей. В планировании для старших дошкольников предусмотрены различные варианты организации занятий, но все они начинаются с игровой мотивации, создающей у детей определенный настрой и нацеливающей на выполнение задач определенного сюжета.

В структуру занятия тесно вплетены различные виды оздоровительных мероприятий. Наряду с двигательными упражнениями и танцевально-ритмическими этюдами ребенок выполняет упражнения для профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Важнейшим условием результативности обучения является преемственная связь физкультурных занятий. Каждое последующее занятие строится на основе полученных ранее умений и примерно на 1/3 сложнее предыдущего. Спортивные мероприятия в ДОУ проводятся не только в форме занятий. Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения. Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в большой степени зависит от воспитателей групп, поэтому с целью повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах методики физического воспитания особое внимание уделяю оснащению методического кабинета по данной теме. Для того чтобы педагоги овладели всеми понятиями, касающимися физической культуры, разработала педагогический словарик. Он помогает воспитателям быстро найти определение к тому или иному термину, например «физическое развитие», «акселерация», «гиподинамия» и др. В помощь педагогам оформлен каталог методической литературы, периодических изданий, публикаций; альбом стихов, загадок и поговорок о спорте и физкультуре.

Большое внимание уделяю организации работы с родителями, так как считаю, что в физическом развитии детей должны быть заинтересованы все члены семьи. Используя различные формы работы с родителями воспитанников ДОУ, знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий. Эффективными формами взаимодействия зарекомендовали себя наглядно-информационные, информационно-просветительские (информационные стенды, папки – передвижки и т.д.), которые решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей.

В общении с детьми стараюсь создать атмосферу доверия, доброжелательности и стимулирования творческой активности ребенка в двигательном самовыражении, поощряет стремление детей к оригинальности, но в пределах разумного. Учу их действовать рационально и адекватно в каждой определенной ситуации. Разъясняю ребятишкам, что порой от умения бегать, прыгать, лазить, правильно упасть может зависеть сохранность их жизни. Использую игровые проблемные ситуации, подвижные игры-задания, коллективное взаимодействие. С помощью презентации знакомлю с видами спорта. Используя программу по ОБЖ Стеркиной Р.Б., осуществляю валеологическое просвещение дошкольников.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

**Приложение 1**

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель - изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

* 1. Здоровый человек - это...
  2. Мое здоровье.
  3. Иногда я болею, потому что...
  4. Когда я болею, мне помогают...
  5. Когда у человека что-то болит, то он...
  6. Я хочу, чтобы я всегда был здоровым, потому что...
  7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе.
  8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
  9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
  10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то.
  11. Когда мои друзья болеют, то я...
  12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Результаты этого своеобразного опроса оформляются в таблицу, согласно критериям: осознание ценности здоровья проявляется у ребенка четко - З балла, не проявляется - 1 балл, проявляется избирательно - 2 балла.