Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Работая в данном направлении, мы используем в своей работе:

1. Программно - целевое планирование занятий по физической культуре для детей раннего возраста.
2. Картотеки оздоровительных упражнений, подвижных игр, утренней гимнастики, физкультминуток , которые способствуют физическому развитию детей и их оздоровлению. Обеспечивают непрерывность, поэтапность овладения детьми способов профилактике сколиоза, нарушений органа зрения, координацию движений и т д.
3. Систему профилактической работы по оздоровлению малышей.

4.Сотрудничество с родителями по оздоровлению и укреплению здоровья детей.

Работая в детском саду, мы видим, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Опрос родителей детей, которые посещают нашу группу, показал, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.   
Первое, с чем мы столкнулись - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы.

***Система профилактической работы по оздоровлению малышей*.**

***Профилактика***

1. Точечный массаж (с использованием музыки);
2. Самомассаж лица;
3. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время просмотра мультфильмов, презентаций);
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);
5. Музотерапию (музыкально-подвижных игр);
6. Прием детей на воздухе (теплое время сезона);
7. Проветривание;
8. Облегченная одежда;
9. Прогулки;
10. Ходьба босиком (в летнее время2-3 мин.)
11. Сон при открытых фрамугах;
12. Пальчиковая гимнастика;
13. Фитбол;
14. Закаливание:

* Полоскание рта после еды;
* Полоскание горла кипяченной, прохладной водой и отварами трав;
* Сон без маек (в теплое время );
* Ходьба по раздражающим коврикам;
* Оптимальный двигательный режим;

На некоторых нетрадиционных видах мне хотелось мы остановиться.

**Пальчиковая гимнастика;**

- для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.  
 **Игровой массаж лица;**

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.   
 Музотерапию (музыкально-подвижных игр);

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные.

**Фитбол;**

*Фитбол или швейцарский мяч*, что означает *фитбол (fit – оздоровление, boll – мяч)* в нашей стране сравнительно новый вид спорта, он уже многим знаком. На первый взгляд это занятие кажется довольно легкомысленным: дети прыгают на больших мячиках (фитболах) и весело смеются. Но на самом деле все не так просто. Чтобы удержаться на мяче, нужно иметь идеальную осанку. При этом нагрузка на спину и шею снижается до минимума, так в работе участвуют практически все мышцы.

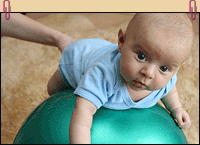
**Рижский метод закаливания**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Эффективность работы по укреплению и оздоровлению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.  
Для реализации этих задач в группе используем:   
- информацию в родительском уголке: « Растем ,здоровыми», буклет: «Физическое воспитание и оздоровление детей раннего возраста», «Много движений – много радости», устные журналы и дискуссии с участием медиков.

**МДОУ ЦРР – детский сад «Колосок»**



**Выступление из опыта работы**

**на тему:**

**«Физическое воспитание и оздоровление**

**дошкольников».**

**Подготовила**

**Воспитатель:**

**Терещенко И.Н**.

**Март, 2012г.**