**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ ДНЯ**

Жизнь-это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Физкультурные занятия самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

Большое внимание с раннего возраста уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и др., а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Для успешного физического развития ребенка необходимы разнообразные закаливающие мероприятия (соленое, сухое, воздушное, водное)

Комплексное использование и стереотипное повторение всех форм физической работы обеспечивает нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Коррекционно-оздоровительная работа дошкольных педагогов (корригирующая гимнастика для рук ,ног, позвоночника, точечный массаж, элементы йоги) предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощенной стопы, сердечно-сосудистые и простудные заболевания.

Овладение детьми правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма. Организация физического воспитания во всех возрастных группах проводится при постоянном медико-педагогическом контроле.

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 реакций, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно-простудным заболеваниям. Кроме того, создается база для успешного овладения техникой двигательных действий в школе.

Наш коллектив использует такие формы физкультурно-оздоровительной работы как:

Физкультурно-оздоровительная работа

Спортивные праздники и развлечения:

-тематические с элементами ТРИЗ;

-эстафеты и конкурсы;

-с использованием персонажей;

-с подвижными народными играми;

Физкультминутки;

-закаливание;

Спортивные игры и упражнения;

-катание на велосипедах;

-баскетбол;

-футбол;

-акробатические упражнения.

Кружок «Здоровячок»

-ритмическая гимнастика;

Методическая работа:

-изготовление спортивного инвентаря;

Составление планов;

-оформление стендов;

-работа с родителями;

-работа с воспитателями.

Неделя здоровья;

-дыхательная гимнастика;

-подвижные игры;

Физкультурные занятия;

-утренняя гимнастика;

-сюжетно-ролевые игры;

-по интересам;

-по сказкам и литературным произведениям.

Все эти формы успешно используются в комплексе. Наш коллектив углубленно работает над внедрением инновационных здоровье сберегающих технологий, способствующих развитию двигательной активности детей, сохранению и стимулированию здоровья дошкольников.

Это:

-Стретчинг.

-Ритмопластика.

-Динамические паузы.

-Подвижные и спортивные игры.

-Релаксация.

-Гимнастика пальчиковая.

-Гимнастика для глаз.

-Гимнастика дыхательная.

-Гимнастика бодрящая.

-Гимнастика корригирующая.

-Гимнастика ортопедическая.

А также:

-физкультурные занятия;

-самостоятельная деятельность детей;

-ежедневная утренняя гимнастика;

-игротренинги и игротерапия;

-коммуникативные игры;

-самомассаж;

-точечный массаж;

-сказкотерапия;

Занятия из серии «Здоровье»

-физкультурные досуги и праздники.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, что отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы организма. Обследование семей также показывает, что родители зачастую не прививают ребёнку потребность в здоровом образе жизни. В наше время компьютеров, видеоприставок , планшетов, мобильных телефонов и телевизоров дети проводят большую часть времени без движения.

Наш коллектив углубленно работает над внедрением инновационных здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию двигательной активности детей, сохранению и стимулированию здоровья дошкольников. Это:

\*Стретчинг.

\*Ритмопластика.

\*Динамические паузы.

\*Подвижные и спортивные игры.

\*Релаксация.

\*Гимнастика пальчиковая.

\*Гимнастика для глаз.

\*Гимнастика дыхательная.

\*Гимнастика бодрящая.

\*Гимнастика корректирующая.

\*Гимнастика ортопедическая.

А также:

\*Физкультурные занятия.

\*Самостоятельная деятельность детей.

\*Ежедневная утренняя гимнастика.

\*Игротренинги и игротерапия.

\*Коммуникативные игры.

\*Занятия из серии «Здоровье».

\*Самомассаж.

\*Точечный массаж.

\*Закаливающие процедуры.

\*Сказкотерапия.

\*Физкультурные досуги.

\*Спортивные праздники.

Всё это в нашем детском саду проводится в соответствии с программными задачами ДОУ.

-Пальчиковые игры - это инсценировка каких- либо рифмованных историй, стихов при помощи пальцев. В ходе «пальчиковых игр» ребёнок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребёнка к рисованию, письму.

В нашем детском саду пальчиковые игры с детьми проводятся 2 раза в день – утром, до завтрака, и вечером, после сна, а также на некоторых занятиях, где возможно уставание мышц кистей и пальцев.

-Утренняя гимнастика включается в режим со второй младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач, способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Создаёт бодрое состояние, жизнерадостное настроение.

/ Утренняя гимнастика проводится в определённое время до завтрака.

/ Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо инструктор физвоспитания.

/ Помещение, где проводится утренняя гимнастика, проветривается за несколько минут до прихода детей.

/ Заранее подбирается комплекс упражнений, рассчитанный на 2 недели. Количество упражнений и продолжительность гимнастики зависит от возрастных особенностей детей.

/ Объяснения должны быть краткими и понятными. Заранее продуманы объяснения и показ упражнений.

/ Упражнения должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища спины и брюшного пресса.

/ Необходимо следить за тем, чтобы упражнения выполнялись детьми правильно.

-Физкультминутки на занятиях

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием.

На занятиях рисование, лепка и конструирование у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, глаз.

На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система.

Т.о. у детей снижается внимание, способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными, они небрежно выполняют задания.

С целью предупреждения и снятия усталости, повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях учебный материал сочетается с движениями.

Также в рамках физкультминутки мы проводим гимнастику для глаз. Это способствует профилактике глазных заболеваний, что немаловажно для всех детей.

В результате, после физкультминутки у детей снимается утомление мышц, возникают положительные эмоции, повышается настроение. Дети с большим интересом продолжают занятия.

Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время проводим гимнастику для глаз.

Программа детского сада предусматривает познавательные занятия из серии «Здоровье». На этих занятиях у детей формируется представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

На занятиях музыки используются элементы ритмопластики.

Ритмопластика – это система упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела.

Ритмопластика доступна всем детям без исключения. Ребята изучают танцевальные этюды и композиции, выполняют различные виды ходьбы, знакомятся с некоторыми рисунками танца, упражнениями и играми, развивающими гибкость, музыкальность, координацию и ориентировку в пространстве, что подготавливает их к исполнительской деятельности. После таких занятий ребёнок жизнерадостен, активен, здоров, доволен собой и, главное, счастлив.

Релаксация.

Современные дошкольники порой загружены не менее взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация благотворно влияет на здоровье, на наш организм и на эмоциональное состояние.

С детьми провожу следующие упражнения:

/«Задуй свечу», «Ленивая кошечка»- на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

/ «Озорные щёчки», «Рот на замочке»- на расслабление мышц лица.

/«Любопытная Варвара»- на расслабление мышц шеи.

/«Лимон», «Вибрация»- на расслабление мышц рук.

/«Палуба», «Слон»- на расслабление мышц ног.

/ «Снежная баба», «Птички», «Бубенчик», «Летний денёк», «Тишина» - на расслабление всего организма.

Использую элементы стретчинга. Стретчинг- это комплекс физических упражнений, направленных на увеличение эластичности мышечных волокон и развитие подвижности в суставах. Стретчинг влияет на кровообращение, различные отделы нервной системы, работу внутренних органов.

Сказкотерапия – одна из видов коррекционной технологии. Её используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Сказкотерапию использую при проведении кружка «Непоседы».

После занятий у детей есть время , чтобы поиграть. Лучшее в это время поиграть в такие игры, где требуется двигательная активность. В каждой группе оборудованы физкультурные уголки.

Подвижная игра имеет большое значение как средство физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения : ходьба, бег, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, прыжки, равновесие, а так же некоторые специальные движения для укрепления и развития некоторых групп мышц.

Движения способствуют развитию и укреплению организма, улучшению обмена веществ, улучшению функциональной деятельности всех органов и систем, развитию умения ориентироваться в пространстве, улучшению координации движений.

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке .

Весёлое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка.

В результате систематического проведения игр ими можно воспитывать у детей важнейшие волевые качества:

\*Выдержку

\*Самостоятельность в организации и проведении игр

\*Дисциплинированность

\*Умение регулировать свои действия, своё поведение

\*Умение преодолевать трудности

\*Умение проявлять взаимовыручку

\*Умение соблюдать правила

Подвижные игры на свежем воздухе.

После завтрака, занятий и игр – дети выходят на прогулку. В детском саду воспитатели проводят прогулку в соответствии с требованиями СанПиНа.

На прогулке ребята не только просто занимаются своими играми на участке или сидят в песочнице, но и педагоги проводят с ними наблюдения по изучению окружающей природной среды.

Особое внимание уделяется подвижным играм.

Вот некоторые из них: «Совушка», «Кошки – мышки», «Раз, два - стоп!», «Медведь и пчёлы», «Удочка», «Раз, два, три, к дереву беги!», «Уголки», «След в след», «Ловишки с бегом» и многие другие, в которые с удовольствием любят играть дети.

Подвижные игры на прогулке способствуют закреплению

Некоторых видов прыжков,

Бега,

Бросанию, ловле, метанию .

Ходьбы.

Также игра способствует развитию Психофизиологических качеств ( ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),

Координации движений

Умения ориентироваться в пространстве

Умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры

со сверстниками.

Умения справедливо оценивать свои результаты и результаты

своих товарищей.

Умения придумывать варианты игры.

Умения комбинировать движения.

Умения проявлять творческие способности.

Упражнения на закрепление умения отбивать мяч рукой от земли ( от пола ), перепрыгивание.

Упражнения на метание, прыжки.

Упражнения на равновесие.

Прогулка зимой. Самое трудное – это организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулке в зимнее время. Зимой движения ребят неловки из-за тёплой одежды. Не все подвижные игры, которые мы проводили летом, подходят для игры зимой. Но мы находим возможности для того, чтобы зимняя прогулка стала для детей максимально полезной, чтобы они больше двигались. Дети рады снегу, морозному воздуху, играют в снежки, лепят снеговиков, скользят по ледяным дорожкам, катаются на санках, делают постройки из снега.

После прогулки дети обязательно моют руки, лицо и нос с мылом. Промывание носа- важная процедура для поддержания хорошего здоровья. Нос-это фильтр тела. Он защищает нас от болезни. Имеет смысл мыть нос также, как мы умываем руки и чистим зубы.

Здоровье ребёнка зависит и от качества пищи. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный выбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

В ежедневный рацион ребёнка, чувствительного к простудным и инфекционным заболеваниям, непременно должна входить долька лука или чеснока. Эти овощи повышают иммунитет, делают ребёнка более устойчивым к заболеваниям.

Начиная со 2-й младшей группы, дети после еды выполняют процедуру полоскания ротовой полости и горла.

Гимнастика пробуждения после сна. Она включает в себя:

/Пробуждение под звуки плавной музыки.

/Гимнастику в постели.

/Хождение по «тропе здоровья».

/ Контрастное закаливание.

/Гимнастику после сна.

/Дыхательную гимнастику.  
 /Массаж спины.

/Сухое растирание.

/Пальчиковые игры.

Пока дети спят, воспитатель готовит условия для контрастного закаливания детей - проветривает комнату.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Пробуждение начинается с гимнастики в постели, которая направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Далее дети проходят по «тропе здоровья» в проветренную группу.

В группе дети выполняют комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки, плоскостопия и другие общеукрепляющие упражнения.

Затем дети выполняют комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

При выполнении массажа спины детей учим выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения руками.

После полдника проводим пальчиковые игры. Затем дети организуют игры по своему желанию. Стараемся задействовать спортивный уголок и имеющийся спортинвентарь для двигательной активности детей. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и воспитателями. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

 