В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

***Цель физкультурно-оздоровительной работы:***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В процессе физического воспитания детей осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

***Оздоровительные задачи.*** Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют.

Большое внимание должно уделяться привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей.

***Образовательные задачи.*** Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону образования – дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний. Детям следует знать название частей тела, направление движений, название и назначение физкультурного инвентаря.

***Воспитательные задачи.*** С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Процесс образования в области физических упражнений должен строится так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Успешность решения задач возможна лишь при условии привлечения детей к занятиям физическими упражнениями в различных формах, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект.

*Существует несколько форм организации физкультурно оздоровительной работы:*

***Физкультурное занятие.*** Проводится 2 раза в неделю – 15-20 минут в физкультурном зале. Для того чтобы пробудить у детей интерес к физкультурным занятиям, желательно проводить их в игровой форме с использованием воображаемых ситуаций и игровых образов, подражательных действий («прыгаем как зайчики», «ходим, как мишка» и др.). Желательно, чтобы физкультурные занятия сопровождались музыкой, песенками, чтением стихов. Это поддерживает интерес малышей к занятиям, облегчает выполнение трудных для них элементов упражнений.

***Утренняя гимнастика.*** Хотя она и непродолжительна по времени (8-10 мин.), однако оказывает огромное оздоровительное влияние. Физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей. Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

***Подвижные игры и упражнения на прогулке, в группе.***

В подвижных играх дети не только учатся правильно двигаться, но и уточнять знания об окружающей жизни, свойствах предметов, знакомятся с новыми словами и учатся произносить их. В подвижных играх развивается память, внимание, воображение. Малыши учатся ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями сверстников. Они приобретают опыт общения со взрослыми и детьми.

Ежедневный активный отдых на прогулке поставляет дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям, физической подготовленности и возможностям дошкольников. Общее время двигательной активности на прогулке должно быть не менее 60-70% ее продолжительности.

***Самостоятельная деятельность.*** Задача воспитателя - сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активизировать её. С этой целью в групповой комнате, создаётся особенная обстановка - мягкие крупные гимнастические модули, горка, «уголок активных игрушек» (коляски, каталки, машины, качалки) - которая заставляет детей всё время по-разному приспосабливаться к ней, применяя разные способы преодоления пространства и разнообразные движения.

***Физкультминутки.*** Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки. Физические упражнения позволяют в значительной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, и повышает работоспособность детей. Длительность физкультминуток обычно составляет 1-3 минуты. В физкультминутки помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо включать упражнения мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Так же в физкультминутки целесообразно включать упражнения для глаз.

***Гимнастика для глаз*** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика после сна.*** Гимнастика облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Комплекс гимнастических упражнений после сна, как правило, имеет две части. Первая проводится в постели – ее задача помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. Во второй части дети встают с кроватей и остаются в трусиках с босыми ногами. Они выполняют ряд общеразвивающих упражнений. Во время проведения бодрящей гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. После проведения бодрящей гимнастики желательно организовать водные закаливающие процедуры. Бодрящая гимнастика способствует активному включению детского организма в рабочий ритм, укрепляет здоровье.

Использование указанных оздоровительных технологий проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.

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

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования специалистов (повышения квалификации)

«Учебно-методический центр»

(**МОУ ДПОС УМЦ**)

**Самостоятельная работа**

по курсу **«**Актуальные вопросы современного дошкольного воспитания и

развития детей раннего возраста» **(**вариативный модуль,36 часов)

**Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста»**

Воспитатель МДОУ№20

Панина О.А.

г. Реутов, 2011 г.