#### «Создание условий для физкультурно-оздоровительной

#### работы в разновозрастной группе – предметно-развивающая среда».

#### Физкультурный уголок гр. №1 «Неваляшки».

**- мячи мягкие,**

**- мячи маленькие**

**резиновые,**

**- мячи «прыгуны»,**

**- скакалки,**

**- обручи,**

**- атрибуты «Бабочка», «Обезьянка», (для подпрыгивания),**

**- ворота,**

**- валик,**

**- дорожка для ходьбы,**

**- маты,**

**- сетка для мячей,**

**- корзинка «Цветок» (для атрибутов),**

**- следы из линолеума,**

**- кегли,**

**- мишень для бросания мяча в цель,**

**- сетка для бросания,**

**- атрибуты для ОРУ (флажки, султанчики),**

**- шапочка для п/и,**

**- плакат «Правильная осанка»,**

**- оздоровительный коврик-профилактика плоскостопия,**

**- картотека п/и,**

**- комплексы физкультурных занятий,**

**- картотека утренней гимнастики,**

**- папка по здоровьесберегающей технологии,**

**- картотека пальчиковых игр,**

**- пробуждение после сна.**

 **Тема:** Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ – предметно-развивающая среда.

**Цель:** физкультурно-оздоровительной работы — положительное воздействие на жизненно важные функции организма ребенка.

**Основными задачами** физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста являются:

**оздоровительные задачи:**

* укрепление здоровья детей
* всесторонне физическое развитие и совершенствование функций организма
* повышение активности и общей работоспособности

**образовательные задачи:**

* формирование у детей двигательных умений и навыков
* развитие физических качеств
* получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья

**воспитательные задачи:**

* разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
* формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания в детском саду.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

 Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки.

В моей группе, в физкультурном уголке, находится множество различных предметов для физкультурно-оздоровительной работы.

**Двигательная деятельность является естественной потребностью человека.**

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности, недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

 Утренняя зарядка является одним из важных компонентов двигательного режима, она направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. В моей группе, я провожу утреннюю зарядку ежедневно до завтрака в течение 7–10 мин. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней зарядки.

**Варианты утренней зарядки:**

Я — воспитатель разновозрастной группы 1 младшая группа и 2 младшая группа. И поэтому в нашей группе адаптация детей каждый год. Утренняя зарядка значительно облегчает процесс адаптации детей- она проводится под музыку, а музыка очень благоприятно влияет на детей. Утренняя зарядка, включает в себя легкую разминку — начиная с головы (направо, налево, вниз вверх), затем разминаем плечи, затем наклоны туловища в право, в лево, вперед назади и в самом конце упражнения для ног «Ножками потопаем и попрыгаем на месте — ножки врозь и ножки вместе». Зарядка игрового характера включает в основном 1-2 подвижные игры (я смотрю по детям).

К концу года в заключительной части утренней гимнастики я включаю различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаю упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

На всех занятиях я использую обще-дидактические методы: наглядный, вербальный (словесный, практический).

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы зависят от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Наглядно-слуховые приёмы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребёнок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа:

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

Топ, топ, топ, топ —

Шагают наши ножки.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Наряду с пособиями в нашем дошкольном учреждении используется: разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.) . Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

     Дети различаются по уровню двигательной активности: одни – очень подвижные, другие – спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями.

 Двигательная активность связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека [играет](http://da.zzima.com/) разную роль.

**Зарядка после сна.**

В зарядку после сна я включаю щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений в сочетании с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полу-приседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

 **Много ковриков у нас –**

**Заниматься – просто класс.**

**Тренируем стопы ног,**

**Чтобы каждый был здоров.**

 При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 8-10 минут (для дошкольников второй младшей группы).Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус

**Физкультурные минутки.**

Физкультминутки проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин., наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения обще-развивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

 Образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным,  являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физ-минутка. Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

**Закаливание.**

Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов профилактики ОРЗ. При закаливании происходят изменения кровотока, как в сосудах кожи, так и во внутренних органах. Изменяются частота сердечных сокращений и дыхания. Это ведет к повышению уровня обмена веществ и реактивности организма. Оздоравливающий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни. Закаливание имеет ряд принципов:

* осуществляется при полном здоровье детей
* интенсивность процедур увеличивается постепенно
* соблюдается систематичность и последовательность.

**Детский массаж**.

* самомассаж ушных раковин
* массаж рук
* точечный массаж.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. Детский массажпомогает справиться с различного рода заболеваниями, существенно сокращает количество используемых антибиотиков. Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

**Дыхательная гимнастика**.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка,  укрепляет защитные силы организма. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

**Профилактика плоскостопия и нарушений осанки.**

Воспитание правильной осанки и формирование сводов стоп обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем детского организма. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях ДОУ.
 ***Профилактика плоскостопия.***

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы – ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).

2. Ношение рациональной обуви.

3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.

4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку).

***Профилактика нарушений осанки.***

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.

2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна – прямое симметричное положение туловища.

4. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).

**Все физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые навыки, наилучшим способом приспособить организм к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.**

**P.S.** В своё время Гиппократ разделил людей по темпераменту на четыре типа: «кровь» - тёплое начало - сангвиники, «слизь» – холодное начало - флегматики, «желчь» – влажное начало - холерики и «черная желчь» - сухое начало - меланхолики.

**Сангвиник** - жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран. Сангвиник прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в незнакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Это вообще самый "удобный" для воспитания темперамент. Однако, воспитывая сангвиника, необходимо учить его терпению и упорству и следить, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

**Холерик** - это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. К замечаниям относится спокойно, а вот физическим наказания сопротивляется. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Поэтому необходимо снижать скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях. Такому ребёнку необходимы спокойные игры, совершенствующие внимание и наблюдательность. Его необходимо учить обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

**Флегматик** - очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже мало эмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. В таком малыше необходимо развить любознательность и инициативность, ускоряйте его черепашьи темпы (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость. Ему необходим пример ярко выраженного, эмоционального поведения.

**Меланхолик** - робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Меланхолику нужно учиться самостоятельности и смелости, ему нельзя приказывать, категоричные обращения и отрицательные оценки и без того вялые действия. С таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентирую внимание на положительных сторонах.