**Методическая разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**для детей с задержкой психического развития.**

С приходом в дошкольное учреждение у ребёнка начинается новый этап в его жизни. В первое время пребывания малыша в детском саду осложняется поведенческая реакция, нарушаются сон, питание, коммуникативность (ребёнок плохо идёт на контакт со взрослым), что в конечном счёте отрицательно сказывается на его состоянии здоровья. А растить детей здоровыми, сильными - это задача каждого детского учреждения. Поэтому нельзя недооценивать важность проведения закаливающих процедур с детьми. Важно помнить об их регулярности и игровой форме проведения.

Прежде чем начать оздоровительную работу с детьми, я изучаю индивидуальные особенности каждого ребёнка, заранее знакомлюсь с родителями, с условиями жизни детей, стараюсь создать условия в группе.

Положительного эффекта в своей работе я добьюсь при соблюдении следующих правил:

- индивидуальный подход к каждому ребёнку;

- постепенность увеличения нагрузки;

- систематичность и постоянство;

- учёт эмоционального состояния ребёнка.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя и бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры. Особо эффективны занятия физкультурой на свежем воздухе.

Каждое утро в нашей группе проводится утренняя гимнастика. Главная её задача - создать у ребёнка состояние активной деятельности на целый день. В тёплое время года гимнастику я проводила при открытых фрамугах в облегченной одежде (в гольфах или носках, с закатанными рукавами) или на улице. В холодное время - после проветривания фрамугу закрывала. Во время гимнастики обращала внимание на правильную осанку детей. Следила, чтобы дети держали голову прямо, свободно взмахивали руками.

Передо мной встала проблема - некоторые дети опаздывали на гимнастику: плохо пробуждались ото сна - здесь я посоветовала мамам раньше укладывать детей спать, следить, чтобы ребёнок играл в вечерний отрезок времени в игры малой подвижности, меньше возбуждался.

Хочется отметить, что после индивидуальных бесед с родителями, дети перестали опаздывать. Были случаи, когда родители наоборот проявляли большой интерес к утренней гимнастике - старались подглядывать в дверь, рассказывали о том, как дома дети выполняют упражнения. Это меня очень обрадовало.

Я и родители к концу года заметили, что систематическое проведение утренней гимнастики хорошо повлияло на нервную систему некоторых детей: дети стали более выдержанными, дисциплинированными, а некоторые наоборот - смелее, активнее, бодрее.

Согласно "Программе воспитания и обучения в детском саду" М. А. Васильевой, физкультурные занятия я провожу два раза в неделю. Здесь я также провела работу с родителями и объяснила то, что необходима облегчённая одежда для проведения физкультурного занятия. Большинство родителей с удовольствием откликнулись и принесли футболки, шорты и чешки.

Определяя детей в подгруппы, я учитываю не только возраст, но и общее развитие ребёнка, его умение двигаться. Подбирая упражнения, учитываю нагрузку на крупные группы мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног). Так как у наших детей помимо задержки психического развития нарушена общая моторика, а это влечёт за собой нарушение координации движений, для этого мною была разработана картотека игр на развитие координации движений, которая успешно используется мною в работе с детьми. Также мною была разработана картотека игр, которые лечат, в неё входят игры для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, игры для развития дыхательной системы. Я никогда не заставляю ребёнка выполнять упражнение насильно, а наоборот стараюсь заинтересовать его на примере других детей. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что "надо" и "полезно", а потому, что ему это нравится.

После проведения занятий дети идут на прогулку. Все мы знаем, что прогулка является основным элементом закаливания воздухом. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками.

Во время прогулки с детьми закрепляю все те навыки, которые отрабатывали на занятии. Подвижную игру провожу всегда с атрибутами, так как это влияет на эмоциональную активность детей. Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности.

В начале учебного года родители одевают детей на прогулку слишком тепло, и опять передо мной встала проблема: в родительском уголке поместила советы и рекомендации о правильном одевании ребёнка. Индивидуально побеседовала с родителями, дети которых очень подвижны, потливы - одевать их надо в более лёгкую одежду. Чтобы наши дети больше двигались на участке – было установлено специальное новейшее оборудование.

Проконсультировавшись с медиками, и исходя из условий группы, в осенне-зимний период наши дети спят в одних трусиках. В летний период - спят при открытых фрамугах.

После сна я провожу закаливающие процедуры - это оздоровительная дорожка, бодрящая гимнастика. Прежде чем приступить к закаливанию, параллельно с медиками изучаю состояние здоровья наших детей, их физическое и психическое развитие.

В группе имеются коврики для профилактики плоскостопия, т.к. плоскостопие отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка, поэтому занятия на таких ковриках просто необходимы детям.

Закаливание провожу следующим образом: я поднимаю детей постепенно, дети идут надевают тапочки, идут в туалетную комнату, затем дети идут босиком по оздоровительной дорожке, где я слежу за правильным выполнением, в конце провожу подвижную игру. Для этого я разработала картотеку подвижных игр по заболеваниям, которую использую в оздоровительной работе.

**Хочется отметить, что я добилась заметных результатов в своей работе: снизилось заболевание бронхитами, ОРЗ, ОРВИ, уменьшилось число ослабленных детей, повысился иммунитет и работоспособность.**

В тоже время я работаю над созданием методического обеспечения образовательно - воспитательного процесса (дидактические игры, планы- программы); нетрадиционного оборудования для физического развития детей.

В перспективе работы с детьми я наметила для себя решение следующих задач:

1. Дальнейшая разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих в себя:

-охрану и укрепление здоровья детей;

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-работа с родителями.

2. Целенаправленная и настойчивая работа по совершенствованию материальной базы группы (оснащение, пополнение играми, пособиями, поделками).