**Реализация системы мероприятий**

**направленных на оздоровление и физическое развитие детей**

Цель: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей ответственности в деле сохранения здоровья детей.

Задачи плана:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у родителей осознанного отношения к здоровью;

- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

- снижение показателя заболеваемости;

- положительная динамика показателей физического развития детей.

Список используемой литературы:

1. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.

2. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2003-304 с

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

4. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000

7. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

Пояснительная записка

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы применяем народные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Перспективный план.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Вид деятельности  |
| Сентябрь | Выбор темы.Подбор литературы по теме. |
| Октябрь | Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни.Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков. |
| Ноябрь-декабрь | Составление картотеки физминуток, подвижных игр и картотеки комплексов гимнастики после дневного сна. |
| Январь- февраль | Создание представлений о ЗОЖ- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.- формирование представлений о том, что вредно, что полезно. |
| Март- апрель- май | Работа с родителями: анкетирование, консультаций, организация совместных дел. |

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

ФГОС дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Возникают вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к НОД по физкультуре, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательной НОД по физкультуре для всех детей? Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников и для реализации приоритетного направления в дошкольном учреждении имеется музыкально - физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивные уголки в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков.

Содержание работы с детьми определяется в соответствии с ФГОС. Система физкультурной работы включает в себя:

• Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;

• Проведение двигательных разминок между НОД;

• Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;

• Организация динамического часа в конце прогулки ;

• Организация оздоровительного бега в конце прогулки;

• Гимнастика после дневного сна;

• Коррекционная работа с детьми по развитию движений;

• Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;

• Самостоятельная, двигательная деятельность детей;

• Организация досугов, праздников;

• Организация работы с семьёй.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 5-7 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий) .

Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольного учреждения включаем разные типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения.

Варианты проведения утренней гимнастики:

• Утренняя гимнастика игрового характера включает подвижные игры или игровые упражнения имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

• Упражнения на полосе препятствий – детям предлагаем упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

В содержание утренней гимнастики включаем различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики повторяем в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное сопровождение.

В работе используются разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др.

Введение двигательной разминки во время перерыва между НОД позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин.

Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность .

• Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

• Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 3-4 общеразвивающих упражнений.

Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т. п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по «Тропе Здоровья».

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания.

В оздоровительной деятельности использую обширное умывание, ножные ванны, обливание ног, обливания рук до локтя, в младших группах сухое обтирание. Обливание ног проводится перед сном, хождение по дорожкам здоровья после сна.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением медицинского работника, спортивные семейные эстафеты.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

• Единство целей и задач в воспитании ребёнка.

• Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания в ДОУ.

• Индивидуальный подход к каждой семье.

• Взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критике и самокритике.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

• Ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития;

• Участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей;

• Целенаправленную работу, пропагандирующую необходимость рационального, полного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и теплового режима и т. д.

• Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;

• Обучение конкретным методам и приёмам оздоровления;

• Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ;

• Обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления.

Данная работа заключается в создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Таким образом, могу сказать, что системный подход к физкультурно - оздоровительных, лечебно профилактических мероприятий позволяет:

- эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья детей,

- даёт позитивную динамику оздоровления детского организма,

- позволяет достичь положительных результатов,

- повышения уровня физического развития.