**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ В ДЕТСКОМ САДУ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по ФК на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

***ЗАДАЧИ ЭТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольника;

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- спортивно-досуговой: приобщение детей к спорту, включение и участие в соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни;

- социально- психологической: обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника – реализацией её в ДОУ занимается прежде всего педагог психолог посредствам специально организованных занятий, а также воспитатели и специалисты в текущем образовательном процессе;

- образовательной здоровьесберегающей деятельности: воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель её сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие и умений оберегать его. В осуществлении здоровьесберегающей деятельности задействованы практически все сотрудники детского сада.

Эффективность применения вышеперечисленных форм зависит как от профессионализма медицинского и педагогического персонала, так и от ряда условий: логичности, системности, целесообразности, адресности здоровьесберегающей деятельности.

Организация медико-профилактической деятельности наиболее технологична, осуществляется системно и имеет точные сроки проведения. В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, в которой учитывается постепенность воздействия того или иного природного фактора. Так с первой младшей группы мы начинаем приучать ходить детей в облегченной одежде (воздушные ванны). Начиная с со средней группы, обучаем детей хождению босиком по массажным дорожкам. С воспитанниками старших групп проводим бодрящую гимнастику после сна в сочетании с воздушными ваннами, оздоровительную гимнастику.

Обязательным оздоровительным моментом в работе ДОУ является прогулка. Оптимизация двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемы игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Наилучшим образом представлено физическое воспитание как одна из наиболее разработанных, обязательных и привычных форм по оздоровлению. Физкультурно-оздоровительная работа включает занятия физической культуры, утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные досуги, организацию двигательной активности в свободной деятельности.

Занятия по физической культуре-это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники, развлечения. Характерной особенностью проведения всех занятий по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма. Ежедневно с детьми проводится утренняя, бодрящая (гимнастика после сна), дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА*** способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило проводиться традиционная гимнастика, которая включает в себя в себя простые гимнастические упражнения с предметом или без с обязательным введением дыхательных упражнений и коррекционная гимнастика.

***БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА-*** это разминка после сна с использованием различных упражнений, сюда включаются упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода стопы, на развитий мелкой моторики.

***ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ-***офтальмотренаж- используется для профилактики близорукости, дыхательная гимнастика эффективно укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, повышает выносливость при физических нагрузках.

***РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***, которая основана на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений и элементов аэробики. Этот вид оздоровительной гимнастики способствует формированию чувства темпа и ритма движений, коррекция осанки, развитию внимания, двигательных качеств, а также коррекции координации движений рук и ног.

***СПОРТИВНО-ДОСУГОВА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*** предусматривает проведение спортивных досугов и спортивных праздников. Эти формы способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.

***ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*** выражается в формировании у детей и родителей здорового образа жизни как ценности, а также ознакомление родителей с особенностями развития детей своей возрастной группы и своего ребенка, в частности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, спортивные праздники, праздники здоровья.

Отдельно стоит сказать о деятельности медико-психолого-педагогической «службы» в ДОУ, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба» ставит своей целью создание в ДОУ целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния психического здоровья. Образовательная деятельность предлагает проведения занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения. На таких занятиях сказочные герои рассказывают дошкольникам, что надо делать, чтобы вырасти сильными, красивыми и здоровыми.

Отследить результаты здоровьесберегающей деятельности в ДОУ помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- медицинское обследование состояния детей;

- обследование физического здоровья детей, в т ч динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей;

- медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий, за соблюдением режима дня, а также за организацией двигательного режима, организацией прогулок;

- санитарно-педагогический контроль, в т ч санитарного состояния и содержание прогулочных участков, санитарно-гигиеническое состояния групповых и служебных помещений, оборудования помещений, состояния одежды и обуви детей, организация питания и соблюдения питьевого режима.

Оздоровительная работа усилено проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание на улице, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками проводится в часы наименьшей инсоляции. Работа в ДОУ в летний период также включает создание условий для закрепления и совершенствования культурно-гигиенических навыков детей. Ежегодно медперсоналом и педагогами детского сада проводится обследование физического здоровья детей (диагностика психофизического, эмоционального состояния и физических качеств детей). Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья детей, перенесенные ими заболевания, эмоциональный настрой, намечается план соответствующей работы по их оздоровлению.