**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №69»**

**ЭМР Саратовской области**

**Сообщение из опыта работы**

«Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста»

**Составил:**

инструктор по физической культуре

Антонова Т.А.

Сегодня отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общему ослаблению здоровья поступающих в детский сад воспитанников, снижение иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья – одна из главных задач дошкольного воспитания.

Учитывая, что целостность педагогического процесса достигается в ходе систематической работы по формированию здорового образа жизни, созданию соответствующей предметно- развивающей среды и взаимодействию всех участников образовательного процесса, я разработала систему по формированию здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Основной формой организационной двигательной активности являются физкультурные занятия. Два из них проводятся в помещении, одно на прогулке. Формы проведения занятий самые разные: игровые, сюжетные, обычного типа и т. д.

**Например, игра «Чей домик? »**

**Цели:** упражнять в различных видах ходьбы, ползания, прыжков; активизировать словарь (названия домашних животных) ;развивать речь, память, внимание.

**Материалы**: обруч для каждого ребёнка.

Важной частью режима двигательной активности является утренняя гимнастика. В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, расслабление, комплекс общеразвивающих упражнений.

Оздоровительный бег способствует развитию волевых качеств ребёнка, выносливости.

Снять утомление детей, повысить умственную работоспособность на занятиях помогает физкультминутка. Она проводится в форме игры.

**Цель игры «Умею – не умею»** - направить внимание детей на умения и физические возможности своего организма.

При помощи серии дидактических игр, детей подводили к мысли о том, что организму для здоровья необходимы разные полезные продукты и витамины. Это такие игры, как **«Полезно-неполезно», «Чудесный мешочек».**

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим питания, закаливание (в повседневной жизни, специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия) . Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в группе ведётся по перспективному планированию.

По нескольким направлениям:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;

- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину, гимнастические лесенки.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми мною была разработана система профилактической и коррекционной работы:

1. гимнастика после сна

2. точечный массаж

3. комплекс упражнений для глаз

4. комплексы упражнений по профилактике плоскостопия.

Игры и задания подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению и воспитанию навыка правильной ходьбы.

**Игра «Воробьи».**

**Цель:** формирование навыка в прыжках, координация движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

**Игра «Проведи зайку через мостик».**

**Цель:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, формирование правильной осанки.

Комплексы по профилактике нарушений осанки.

Сон без маек и подушек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В задачи игр входят:

- укрепление опорно-двигательного аппарата,

- усиление мышечного «корсета» позвоночника,

- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр я стараюсь тренировать навыки в удерживании головы и туловища в правильном положении, навыки правильной ходьбы. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

**Игры на улучшение и развитие осанки:**

- «Перешагни через ручей»,

- «Мячик покатили»,

- «Закати мяч в ворота»,

- «Маленькие ножки бегут по дорожке».

**Дыхательная гимнастика.**

Используется при проведении утренней и оздоровительной гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.

Для дыхательной гимнастики в физкультурном уголке имеются султанчики, ленточки, вертушки, шарики. В природном уголке имеется облако с капельками. Дети дуют на капельки.

Снятие умственной усталости проводится с помощью массажа ушных раковин, пальчиковой гимнастики, на физкультминутках.

**Прогулка. Закаливание.**

**Закаливание водой.**

В условиях дошкольного учреждения в качестве водных закаливающих процедур используем умывание детей:

- в возрасте 2 лет моем только лицо и кисти рук;

- от 2 до 3 лет – лицо, шею, верхнюю часть груди и спины, руки до локтя, а также ноги.

Также при закаливании детей в условиях дошкольного учреждения провожу закаливающие процедуры.

1. В тёплый период погоды утром:

- полоскание горла холодной водой, утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом, во время занятий проводилась широкая аэрация в групповой комнате, физкультурные занятия на открытом воздухе в облегчённой одежде, во время прогулки солнечные и световоздушные ванны, подвижные игры в облегченной одежде, игры с водой, хождение босиком по горячему и холодному песку, бег босиком по траве.

2. В холодный период года утром:

- полоскание горла холодной водой, воздушные ванны, хождение босиком во время утренней гимнастики в зале, пульсирующий микроклимат в игровой комнате, физкультурные занятия на открытом воздухе или хождение босиком в зале.

Во время дневного сна проводили воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном, одностороннее проветривание во время сна, сон без маек.

После дневного сна провожу гимнастику после сна, ходьба босиком, хождение по «дорожкам здоровья» как профилактика плоскостопия, полоскание полости рта, умывание, хождение по влажному полотенцу, смоченному в соляном растворе, хождение по ребристой доске.

**Оптимальный двигательный режим.**

Сюда входит коррекция плоскостопия, упражнения на коррекцию плоскостопия, мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппом и ОРЗ.

Провожу ароматерапию. Для этого в группе есть «чесночные» и «луковые» киндеры. А в групповой комнате вывешиваем связки чеснока.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения, рациональную не перегревающую одежду детей, соблюдение режима прогулок во все времена года, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Для часто болеющих детей раннего возраста разработан оздоровительный режим. Основной формой организованной двигательной активности являются физкультурные занятия. Важной частью режима двигательной активности является утренняя гимнастика. Снять утомление детей, повысить умственную работоспособность на занятиях помогает физкультминутка. Ещё одной формой оздоровительного режима является гимнастика после сна.

Организованная таким образом работа позволяет повысить сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Ведётся перспективное планирование физкультурных занятий для часто болеющих детей (таблица №3) .

**Работа с родителями.**

Большое внимание уделяется работе с родителями на тему: «Как обогатить культуру здоровья детей». Для этого я использую разные формы организации работы с родителями:

- родительские собрания на тему: «Укрепление и сохранение здоровья ребёнка»; анкетирование родителей («Состояние здоровья вашего ребёнка», «Условия здорового образа жизни в семье») ; опросы, советы, консультации на тему «Помните, здоровье начинается со стопы», «Плоскостопие»; методические рекомендации, например «Закаливание носоглотки чесночным раствором».

Работа с родителями ведётся систематически и планово, коллективно и индивидуально.

Форма работы через родительские уголки является традиционной. В родительском уголке содержится информация о работе группы, самых режимных моментах. Для информации имеются папки-передвижки «Адапционный период», «Закаливание детей младшего возраста», «Правила дорожного движения», «Папка для родителей» и др.

В раздевалке важное место отведено периодически меняющейся информации. Наглядно-информационное направление даёт возможность донести до родителей любую информацию в доступной форме. Была создана презентация «Один день из жизни детского сада», куда вошли зарядка, самостоятельные занятия детей, занятия детей под руководством воспитателя, закаливающие процедуры и т. п. (показ родителям) .

Организация периода адаптации – серьёзная забота всех детского сада, особенно в первой младшей группе. Очень важно постараться, чтобы стрессовое состояние, которое испытывает в тот момент малыш, не отразилось на его здоровье.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в это время помогают снять напряжение и скованность у детей и способствуют более лёгкому привыканию к новым условиям.

Целесообразно выполнять следующие моменты в работе:

- создание в группе психически комфортной обстановки, атмосферы радости, покоя, тепла (использование пальчиковых игр) ;

-осуществление постепенного приёма детей по щадящему графику, индивидуальному для каждого ребёнка;

-ежедневное наблюдение за психическим состоянием детей на протяжении всего периода адаптации;

-создание специальной предметно-развивающей среды в группе для самостоятельной двигательной активности детей;

-организация игр-забав, направленных на доверительное отношение между взрослым и ребёнком. Правильно воспитывать здорового ребёнка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков.

Поэтому очень важно оказать необходимую помощь родителям, привлечь их к участию в совместной работе.