**Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ с детьми.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем дошкольном учреждении ведётся по следующим направлениям:

* Создание условий физического развития.
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями образовательного учреждения и семьи.

Два раза в год (сентябрь, май) у нас проводится мониторинг, который позволяет в определённой мере судить о физическом развитии ребёнка.

Совместно с медсестрой в течение учебного года проводятся медико – педагогические наблюдения за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки на занятиях по физической культуре их возрастным и индивидуальным возможностям.

Через организацию двигательного режима систематизированы формы работы с детьми по развитию навыков здорового образа жизни. В модель двигательного режима включены: занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, двигательная разминка во время и между занятий, физкультминутки, упражнения на воздухе, индивидуальная работа по развитию движений на прогулке, пешие прогулки – походы, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения для устранения плоскостопия, улучшения осанки, самостоятельная двигательная деятельность детей.

**На физкультурных занятиях** решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Подбор программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей детей.

Занятия по физической культуре проводится в разных формах:

* традиционное занятие, которое носит обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера направлено на ознакомление с новым программным материалом. Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх – эстафетах);
* занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально – ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости;
* игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр – аттракционов;
* сюжетно – игровое занятие строится на сюжетно – игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий мир ребёнка. Оно состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествия», «цирк», «спортсмены», «зоопарк», «рыбаки» и т. д.).Такие занятия включают разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений;
* занятия ритмической гимнастикой проводятся под музыку с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Занятия ритмикой способствуют совершенствованию координации движений, улучшению осанки, развитию памяти, внимания, слуха, творческой активности детей, развивают музыкально – эстетические чувства. На занятиях используются высокохудожественные музыкальные произведения, содержащие яркие впечатляющие образы. Детям предлагается различная музыка для разных видов основных движений: ходьба – энергичная, радостная, спокойная, торжественная, мягкая, пружинистая; шаг – танцевальный, спортивный; бег – лёгкий, сильный, мягкий, с подскоками; прыжки – лёгкие, мягкие, сильные, на одной ноге, двух ногах, со сменой ног; движения рук – мягкие, резкие, плавные, напряжённые и т. д.;
* занятие комплексного характера направлено на синтез разных видов деятельности. Через движения решаются задачи по разным разделам программы – по математике, развитию речи, конструированию и т. д. На этих занятиях детям предлагаю выполнить игровые упражнения типа «Кто больше соберёт предметов», «Подбери пару» (на нахождение предметов одного цвета, одной формы), «Построй пирамиду» (по образцу), а так же определённые двигательные задания: собрать как можно больше кубиков одного цвета, построить дом такой, как изображён на картинке и т.д.;
* контрольно – проверочное занятие направлено на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и в развитии физических качеств. Основная цель занятия – быстрое выявление ошибок в технике выполнения движений и их устранение. Такие занятия дают возможность проследить динамику освоения детьми основных видов движений и развития физических качеств;
* занятие «Туризм» проводится на воздухе, в парке, на лугу, на реке. На данном занятии в условиях естественного природного окружения закрепляю у детей полученные ранее двигательные навыки и умения.

Интенсивность и продолжительность нагрузок выбирается такая, чтобы у ребёнка не возникли признаки утомления, чтобы он не потерял интерес к тому или иному движению. Большая часть занятия отводится играм и игровым заданиям, т. к. игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте.

Физкультурные занятия проводятся как в зале, так и на воздухе.

**Утренняя гимнастика** является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Широко применяются ОРУ как с пособиями, так и без них.

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики я внедряю разные её варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике.

Детям очень нравится утренняя гимнастика игрового характера, состоящая или из 2 – 3 подвижных игр разной степени интенсивности, или из игрового сюжета.

Весной, летом и осенью утренняя гимнастика проводится с включением оздоровительных пробежек, с использованием полосы препятствий на спортивной площадке.

**Двигательная разминка** проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное её назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

**Физкультминутки** применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Физкультминутки проводятся в форме упражнений общеразвивающего воздействия, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.** Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности, ярко проявляют свою двигательную активность.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

* дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
* совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
* развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
* воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач достигается путём использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определённого физического и умственного напряжения и более высоких морально – волевых качеств.

**Гимнастика после дневного сна** помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

В течение года мы используем различные варианты гимнастики:

* разминка в постели и самомассаж;
* гимнастика игрового характера;
* пробежки по массажным дорожкам.

**Физкультурные праздники** являются эффективной формой активного отдыха детей. Цель праздников – активное приобщение каждого ребёнка к занятиям физической культурой. Во время физкультурных праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально – ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приёмов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей, активному применению приобретённых ранее двигательных умений и навыков.

Наряду с физкультурными праздниками широко используются **физкультурные досуги,** как организованная форма активного отдыха детей.

**День здоровья –** это форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполнен разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.

Дети выполняют упражнения на все виды основных движений на развитие выносливости, ловкости, быстроты.