**Физкультурно – оздоровительная работа в средней группе**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

В нашем детском саду создана целая система физкультурно - оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Организованная физкультурная деятельность.

    В средней группе ежедневно проводится утренняя гимнастика под музыку в холодный период в физкультурном зале, в теплый период на улице. Проводятся три физкультурных занятия, 2 в зале и   одно на прогулке.

     Занятие состоит из трех частей:1 вводной части, которая включает в себя корригирующую ходьбу, различные виды ходьбы и бега, перестроения. 2 основная часть включает в себя: общеразвивающие упражнения для мышц туловища с предметами и без; освоение детьми основные видов движений:

- строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, в колонну по двое, трое, четверо, повороты по команде на право, лево, кругом;

- различные виды ходьбы и бега;

- прыжки: на двух ногах и на одной, с продвижением вперед, в длину с места, с высоты, через скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье, по ограниченной площади, по бревну, по наклонной доске;

- ползание, лазание: ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь с помощью рук, ползание с опорой на колени и ладони, подлезание под предметы, лазание по гимнастической лестнице различными способами;

- бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу, отбивание об пол несколько раз подряд, подбрасывание вверх и ловля мяча, метание мешочков, мячей, правой и левой рукой, двумя руками на дальность.

    На каждом физкультурном занятии организуется 1 – 2 подвижные игры, которые включают в себя закрепление движений, которые осваивались в основной части занятия, в ходе игры учим детей соблюдать правила игры, правила безопасности. В течение года стараемся, чтобы все дети исполняли роль ведущего.

    На каждом 3 физкультурном занятии, которое проводится на улице, проводятся спортивные игры и упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, освоение элементов игры в хоккей, футбол, волейбол.

    Для поддержания интереса у детей к занятиям по физической культуре подобрано музыкальное сопровождение. Дополнили стандартное оборудование физкультурного зала нетрадиционным красочным материалом.

      В средней группе один раз в месяц организуются физкультурные досуги. Их содержание составляют знакомые детям физические упражнения, игры с элементами соревнований, игры – забавы. Досуги проводятся в игровой форме под музыкальное сопровождение. Два раза в год, зимой и летом проводятся спортивные праздники на воздухе, в их содержание включаются физические упражнения, игры с элементами соревнований, танцевальные движения, сюрпризные моменты, аттракционы, а также участие различных персонажей.

Приложение. Презентация «Мы здоровые растем!».

1.Утренняя  гимнастика в детском саду и на свежем воздухе имеет  большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Игровой  самомассаж элементы суставной гимнастики (используемые в комплексах) защищают организм от простудных заболеваний, повышают деятельность головного мозга, улучшают кровообращение, доставляют радость и хорошее настроение.

2. Дыхательная гимнастика способствует полноценному  физическому развитию детей, является профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Способствует повышению общего жизненного тонуса детей, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы.

3.  Пальчиковая гимнастика проводится в перерывах между деятельностью детей в детском саду, при этом любые движения сопровождаются стихотворением или веселой потешкой. Направлена на улучшение мелкой моторики и координации рук, что способствует развитию речевого аппарата и улучшению памяти.

4. Физическое развитие является одной из основных форм проведения  физкультурно-оздоровительной работы  в детском саду.
Много нового и интересного узнают ребята на  физкультуре. Они «отправляются» в увлекательные путешествия, учатся помогать друг другу, вместе преодолевать препятствия, радоваться успехам товарищей.

5.Физкультурно-оздоровительная среда включает в себя:  спортивный инвентарь для физического развития детей, инвентарь для спортивных игр, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, малые набивные мячи.

6.Чтобы вырасти здоровыми, дети  должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Во время игр на прогулках у детей формируются умения использовать приобретённые навыки в многообразных  ситуациях. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, умение действовать смело, честно, проявлять активность, самостоятельность.

7. А сколько пользы  для организма от подвижных игр! Укрепление иммунитета, закаливание, профилактика болезней дыхательной системы…

Подвижные игры сразу решают несколько задач:

-Способствуют общему развитию ребенка;

-Формируют позитивное отношение к жизни;

-Помогают в укреплении семейных связей;

-Приносят много-много радости!

8. Гимнастика пробуждения после дневного сна отличается от традиционной зарядки. Её новизна заключается в более естественном переходе от сна к бодрствованию. Сначала дети выполняют упражнения, лежа в кроватках, потом сидя и стоя.
Интересный сюжет гимнастики, красивая негромкая музыка уводят детей в мир сказок, положительно влияют на развитие речи и восприятие окружающего мира.

9. Спортивные праздники в детском саду – окно в волнующий мир музыки, поэзии увлекательных игр и затей. Праздники являются своеобразной школой чувств ребенка, в которой он учиться радоваться, восторгаться, удивляться.

       Без праздника невозможно представить себе счастливого детства.

10. Профилактика и коррекция плоскостопия – одно из направлений физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Дети ходят по массажным дорожкам, проводятся нетрадиционные формы работы - поднимание салфетки пальцами ног.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и трудолюбивыми, нужно развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках.

Мы перечислили следующие формы организации двигательной активности детей:

утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные праздники и другие формы.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, важно чтобы ребенок ежедневно засыпал в одно и то же время.

Так же важна организация питания. Проблемы питания волнуют всех родителей. Неправильное питание является причиной множества заболеваний.