***Специфика организации физкультурно-оздоровительной деятельности в младших дошкольных группах ДОУ в рамках ФГОС ДО.***

Одной из главных задач ДОУ, в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой мною в младшей дошкольной группе включены следующие мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки, подвижные игры, занятия по физической культуре.

**Утренняя  гимнастика.**Утренняя гимнастика проводится 5-6 мин – ежедневно. Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Гимнастика проводится в физкультурном зале или группе, под музыку или без. Песни для зарядки хранятся на накопителе. Помещение до прихода детей обязательно проветривается. Я выбираю себе помощника. Обычно дети становятся в круг, иногда разбиваемся на 2 шеренги. Комплексы выполняемых упражнений детям хорошо знакомы.

**Физкультминутка.**

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.

Проводится в середине занятия. Подбираю физминутки связанные с темой и содержанием деятельности. Дети очень быстро запоминают тест и движения.

В группе создана картотека физминуток.

**Подвижные игры и упражнения между занятиями.**

Между занятиями проводятся игры малой и средней интенсивности.

Проводятся такие игры, как: «Узнай по голосу», «Солнышко и дождик» и др.

**Подвижные игры и упражнения на прогулке.**

На прогулке организованы разные виды деятельности для развития ребенка, уделяем больше времени спортивным элементам, коллективным играм на свежем воздухе.

Подвижные игры и физические упражнения организуются на прогулке ежедневно. Количество и длительность игр не являются постоянными. В дни физкультурных занятий (среда, пятница) проводится, одна игра. В остальные дни проводятся 2-3 игры, которые подбираются в зависимости от поставленных целей, задач и темы недели. Игры организуются не только по подгруппам, но и всей группой.

Гимнастика после сна проводится для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию. Начинаю проводить гимнастику с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Комплекс состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели (упр. «Велосипед», «Кошечка»);

- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);

- выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);

- ходьба по массажному коврику;

- заканчивается гимнастика умыванием прохладной водой.

Расчёсывание волос также способствует оздоровлению организма.

**Физкультурные занятия.**

Занятия проводятся инструктором по физической культуре два раза в неделю (среда, пятница), продолжительность составляет до 20 минут.

**Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая гимнастика проводится в основном перед основными занятиями в качестве разминки в виде игр и забавных стишков. При первом знакомстве со стишком я показываю, а дети смотрят, только потом выполняем упражнение вместе. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного мышления, внимания, воображения, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной.

Пальчиковые игры: «Я хочу построить дом», «Перелетные птицы», «Фруктовая ладошка» и другие.

**Дыхательная гимнастика.**

 Дыхательная гимнастика проводится только в хорошо проветренном помещении, в тёплое время года при открытом окне.

Перед тем, как приступить к гимнастике, напоминаю детям о том, что вдохи нужно делать только носиком, а не ртом; во время дыхания плечики не поднимают, а держат на одном уровне; выдохи всегда должны быть медленными, плавными; при дыхании взрослые следят за тем, чтобы щечки ребенка не надувались.

**Гимнастика для глаз.**

**Зрительная гимнастика** проводится несколько раз в день перед серьёзной зрительной работой и после неё по 3-5 минут. Для гимнастики обычно используются мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику проводится по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Наиболее интересные для детей «Отдыхалочка»,«Атобус».

Завтрак, обед, полдник, ***любой приём пищи*** это короткие беседы о пользе продуктов, из которых приготовлены блюдо и повторение правил этикета.«Овощи и фрукты – полезные продукты»; «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»; «Кто хлеб бросает, тот силу теряет»

***Полоскание*** каждым ребёнком после приёма пищи горлышка и ротика водой комнатной температуры, профилактика кариеса, закаливание горла.

***Соблюдение гигиены*** в течение дня также способствует сбережению здоровья детей. Такие факторы, как выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима питания, режима дня.

***Предметно-пространственная развивающая среда*** физкультурного уголка (скакалки, кегли, кубики пластмассовые, мячи разных размеров, кольцеброс, палочки, флажки, ленты, «снежки») также является средством сбережения здоровья детей, так как способствует развитию личности ребёнка, является источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивает физическую активность детей, является основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

***Информационная работа с родителями:*** информационные стенды, выступления на родительских собраниях, консультации, индивидуальные беседы в течение утреннего приёма и в вечернее время, также является здоровьесберегающим фактором. Также родители активно участвуют в жизнедеятельности группы: пополняют спортивный инвентарь, участвуют в выставках. Родителям предлагаются занятия с детьми по перебиранию руками фасоли, гороха, гречки; игры с крышками, с прищепками; переливание воды из кувшина.