**Тема: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.**

**Актуальность:**

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Проблема оздоровления детей – это целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей является создание здоровьесберегающих условий в дошкольном учреждении: воздушно-тепловой режим, здоровая пища, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, подбор мебели, рациональная организация режима дня, **оптимальная двигательная активность детей.**

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Физкультурно-оздоровительная работа, направленна на укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний и формирование основ здорового образа жизни.

Направленна на создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей.

Исходя из актуальности данной темы сформировалась проблема, оздоровления детей – это целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, в которой одной из приоритетных направлений является организация физкультурно-оздоровительной работы.

**Цель физкультурно-оздоровительной работы:** укрепление здоровья детей, развитие физических качеств (выносливости, быстроты и ловкости). Положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

охрана и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма ребенка.

снижение заболеваемости, повышение работоспособности и закаливание организма.

**Образовательные:**

формирование двигательных умений и навыков;

развитие физических качеств у детей;

овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

формировать у детей интерес к здоровому образу жизни и спорту.

 оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

**Содержание опыта.**

**Условия, необходимые для реализации данной цели:**

1. **Создание физкультурно-оздоровительной среды в дошкольном учреждении** для сохранения и укрепления здоровья детей. (В группах спортивные уголки, оборудованная спортивная площадка, наличие музыкально-физкультурного зала, оборудование для коррекционных занятий)
2. **Составление гибкого режима и распределение занятий обучающих и физкультурных** соответственно нормам СанПина.
3. **Правильно организованная двигательная деятельность** – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности **особенно значимо.**

**Двигательная активность дошкольника должна соответствовать** его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку.

**Основными направлениями в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста в нашем дошкольном учреждении является**

оздоровительный эффект физкультурных занятий.

развитие психофизических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, формирование наиболее важных двигательных умений и навыков, в соответствии с биологическими ритмами года).

воспитание у дошкольников потребности в двигательной активности.

Прослеживание результативности физического развития детей за определенный период времени.

**Физкультурно-оздоровительную работу начинаю с диагностики физического развития и состояния здоровья детей (**проводится совместно с педагогическими работниками с участием  медицинских работников).

Диагностика физического развития :

Цель:обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы и определение физической нагрузки на занятии.

Задачи:

* Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
* Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
* Упорядочить запись данных, сбор информации.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Диагностические карты" и «Паспорт здоровья ребенка», в которых отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

По результатам тестирования прослеживаем динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаются уровни усвоения программы (высокий, средний, низкий). Затем выводится средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

Диагностика состояния здоровья.

Динамика основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) позволяет своевременно выявить детей, нуж­дающихся в реабилитации.

Особое внимание уделяется **часто болеющим детям**, которым рекомендован щадящий режим, такие детки должны дольше спать днем; они нуждаются в огра­ничении объема умственных, физических и эмоциональных нагру­зок.

Ограничения интенсивности физической нагрузки на занятиях двигательного характера должны предусматривать лишь постепен­ное повышение ее объема по мере совершенствования функцио­нальных возможностей организма, улучшения состояния здоровья ребенка. В зимнее время при температуре воздуха от 10 до 15°С прогулка для них сокращается - они уходят в группу раньше других и играют там под присмотром помощника воспитателя. При улучшении самочувствия , снижения заболеваемости длительность прогулки для них постепенно увеличивается до общей для всей группы.

**Результаты диагностики** считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет **определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.**

**В своей работе использую следующие формы физкультурно-оздоровительных мероприятий:**

ежедневно утренняя гимнастика на свежем воздухе в теплое время года, в зимнее время года в зале учреждения;

физкультурные занятия- 3 раза в неделю;

физкультминутки;

гимнастика пробуждения после дневного сна (бодрящая гимнастика; корригирующая гимнастика);

физкультурные досуги;

спортивные праздники;

экскурсии и прогулки;

самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;

занятия с использованием музыки (нетрадиционные);

ЛФК

прогулки на свежем воздухе;

дыхательная гимнастика;

спортивные игры;

игры с элементами психогимнастики.

организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;

**Основной формой физкультурно-оздоровительной работы являются физкультурные занятия, которые проводятся систематически, и имеют значительный оздоравливающий эффект:**

Физкультурные занятия в дошкольных учреждениях очень разнообразны, поэтому вызывают у детей огромный интерес:

Сюжетные (занятия - путешествия, где упражнения и двигательные задания объединены одним игровым сюжетом);

Игровые занятия (где дети выполняют упражнения и движения соответствующие определенным образам животных или сказочных героев) ;

Музыкально – ритмические;

Занятия тренирующего типа(способствующие накоплению двигательного опыта ребенка, развитию физических качеств, тренирующие организм ребенка);

Контрольно-учетные занятия (позволяют определить уровень физической подготовленности детей, состояние здоровья детей и группы в целом). Позволяют выявить интересы и способности каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.

Интегрированные.

**Музыкальное сопровождение на занятиях физкультуры.**

Музыка оказывает существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и на организм в целом, облегчает выполнение физических и умственных нагрузок, содействует лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений.

Так же использование музыки на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы **овладения техникой движения**.

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребёнка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для периода дошкольного детства.

Методически грамотный выбор музыкального сопровождения является важным условием правильной организации всего педагогического процесса.

**Методы, используемые на физкультурных занятиях:**

**Специфические** (характерные только для процесса физического воспитания) и **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**К специфическим методам физического воспитания относятся:**
1) методы строго регламентированного упражнения;
2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением [технике](http://fizkult-ura.ru/node/848) выполнения физических упражнений и воспитанием [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51).

1.Метод строго регламентированного упражнения предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом) ;

**точное нормирование нагрузки** по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль над её воздействием и т. д.) .

2. Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми я использую сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

3. Соревновательный метод.

 Этот метод эффективно способствует практическому освоению физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесёт предмет, кто дальше забросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, воспитывает у ребят «чувство команды», целеустремленность, стремление к победе.

**Общепедагогические методы включают в себя:**
1) словесные методы;
2) методы наглядного воздействия.

С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система **закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная.** Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

Обширная **профилактическая работа** включает в себя:

- облегченную одежду для детей в детском саду

- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья.

- соблюдение температурного режима в течение дня

- дыхательную гимнастику после сна

- мытье прохладной водой рук по локоть

- правильную организацию прогулки и ее длительность

**Свою работу планирую с учетом индивидуальных особенностей ребенка:**

Важно при определении необходимой физической нагрузки для детей дошкольного возраста исходить из особенностей здоровья детей, их возможностей. Потребность организма в двигательной активности **индивидуальна** и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.

Поэтому при планировании физкультурных занятий и определении физической нагрузки я учитываю не только индивидуальные возможности группы детей в целом, но и учитываю физическое развитие, здоровье и индивидуальные особенности каждого ребенка, пользуясь таблицей с рекомендациями «Индивидуализация физической нагрузки с учетом особенностей здоровья детей»(Приложение №).

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

В своей работе учитываю степень двигательной активности детей, что даёт возможность проводить дифференцированное педагогическое руководство подвижными играми, уделяя особое внимание **малоподвижным и чрезмерно активным детям**.

**С целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы провожу следующие мероприятия.**

**Для педагогов**:

Своим педагогическим опытом делюсь со своими коллегами, показывая открытые занятия на районных методических объединениях.

Выступление с докладом на тему «Здоровьесберегающие технологии» на методическом объединении.

Консультациидля молодых специалистов на данную тему.

Консультации по проведению закаливающих мероприятий, физминуток, гимнастики после сна.

**Для родителей:**

Агитационный материал – папки передвижки на тему «Здоровый образ жизни», «Физкультура для всей семьи».

Информационный стенд «Вот такие мы спортсмены», «Рекомендации по оздоровлению».

Спортивные мероприятия с участием родителей.

Выступление на родительских собраниях по данной теме.

**С целью привлечения и пропаганды здорового образа жизни -публикация статей в районной газете «Слава труду».**

Статья «Здоровый малыш, счастлива мама» 2016г.

Статья «Олимпиада 2017» 2017 г.

Создан фотоальбом «Физкультурно-оздоровительная работа в летний период» 2017г.

Презентация для родителей на родительское собрание «Юные спортсмены- выпуск 2018г.»