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. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому считаем, что проблема оздоровления детей - это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №38 «Ромашка»**

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**

**в старшей группе.**

**Подготовила: воспитатель Ермакова Н.С.**

**х.Красночервонный**



В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

**Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.**

В нашем детском саду разработана и реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в ДОУ, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, подвижные игры, занятия по физической культуре.  Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре, непосредственно образовательная деятельность.

Особое внимание хотелось бы обратить на непосредственно образовательную деятельность. Федеральный государственный образовательный стандарт выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Согласно принципу интеграции, физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Важной особенностью интегрированного занятия является смена динамических поз и видов детской деятельности. Во время занятия предполагается использование разнообразных видов детской деятельности, которые можно интегрировать между собой, например, драматизацию сказки с конструированием из строительного материала, изготовлением атрибутов к игре; слушание музыкального произведения с чтением стихов, рассматриванием произведений изобразительного искусства и рисованием. Занятия интегрированного характера вызывают интерес у детей, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности.

Реализуя право ребёнка на здоровье и безопасность, коллектив нашего дошкольного учреждения в процессе образовательной деятельности выдвигает на первый план задачи укрепления здоровья дошкольников и формирования у них ориентации на здоровый образ жизни с вовлечением всех участников образовательного процесса. Тематическая интеграция образовательных областей начинается с момента адаптации в детском саду детей раннего возраста. Вся деятельность с дошкольниками строится на единой теме. Тем самым мы поддерживаем интерес у детей в течение всего дня, обеспечивая непрерывное всестороннее развитие дошкольников с учётом их интересов, способностей, с целью самореализации каждого ребёнка.

При этом в каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

В каждой возрастной группе нашего дошкольного учреждения для родителей оформлен уголок «Здоровье», где выставляется наглядная информация: буклеты, консультации, информационные листы.

 Для развития мелкой моторики воспитатель проводит пальчиковую гимнастику. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая на только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

С детьми группы мы разучили и проводили ***гимнастику для глаз***:

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

После сна мы с детьми делали ***комплекс гимнастики пробуждения.*** Гимнастика пробуждения в детском саду разработана, чтобы детки смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности. Кроме закаливающего, оздоровительного эффекта, гимнастика после сна имеет еще одно замечательное преимущество. В процессе повторения движений детки запоминают слова, что тренирует и развивает их память.

Так же в течение дня проводили ***дыхательную гимнастику «Инопланетяне»***: Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте способствует повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

*Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».*

*1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.*

*2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.*

*3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный(ая)».*

*4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.*

Немала важную роль играют, закаливающие процедуры и прием фруктов.

При организации двигательной активности воспитанников воспитатели группы применяют индивидуальный подход, помня о том, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости. Двигательную активность мы сочетаем с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включаем в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.

 

 