**Физкультурно-оздоровительная работа в разновозрастной группе**

***Целью оздоровительной*** работы в детском саду и, в частности в моей группе, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование физического развития каждого ребенка.

***В систему оздоровительной работы в детском саду входят:***

= создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;

= организация рациональной двигательной активности детей;

Для эффективного оздоровления детей в группе, соблюдаются и выполняются санитарно-эпидемиологические нормы и правила. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Утренняя гимнастика** /ежедневно /- 7 минут

1. Гимнастика после сна /ежедневно /- 5 минут
2. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
3. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
4. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/ - 20 минут
5. Проветривание группы, спальни / согласно графика/
6. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
7. Закаливание водой /ежедневно/
8. Витаминизация: соки/ежедневно/
9. Закаливание солнцем /в летний период/
10. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
11. Профилактика осанки детей /ежедневно/
12. Физкультминутки /ежедневно/
13. Подвижные игры /ежедневно/- 15 минут (2-4раза в день)
14. Прогулки /ежедневно/
15. Работа с родителями / проведение оздоровительных мероприятий в домашних условиях/

При организации двигательной активности воспитанников я применяю 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 я сочетаю с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включаем в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.

Одним из направлений моей деятельности является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

***Дошкольники должны:***

* понимать значение здорового образа жизни;
* осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
* обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
* взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
* усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Считаю, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует укреплению здоровья детей.

**Гимнастика после сна**

 

Физминутки Подвижные игры на воздухе

 

Игры на музыкальных занятиях

