**Организация физкультурно - оздоровительной деятельности**

**в МБДОУ «Детский сад № 17»**

**Цель:** освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры. Усовершенствование комплексной системы **физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

**Задачи:**

* сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры

детей дошкольного возраста, развитие их физических качеств;

* формирование основ культуры здоровья, в том числе ценностей здорового образа жизни;
* освоение основных двигательных действий;
* подготовка к физическому воспитанию в школе;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

**Группа раннего возраста**

* Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей
* Утренняя гимнастика
* Точечный массаж в игровой форме
* Постепенное обучение полосканию рта
* Прогулка: дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Ароматерапия (лук, чеснок)
* Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
* Закаливание: хождение по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

**Группа от 3 до 4 лет**

* Приём детей на улице (при температуре выше -15°).
* Утренняя гимнастика в группе
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Физкультурные занятия в групповом помещении (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Ароматерапия (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Корригирующая гимнастика после дневного сна
* Элементы обширного умывания

**Группа от 4 до 5 лет**

* Приём детей на улице (при температуре до -15°)
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в групповом помещении по графику)
* Физкультурные занятия в групповом помещении (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Ароматерапия (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная, вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Корригирующая гимнастика в кроватях после дневного сна
* Обширное умывание, ходьба босиком

**Старшая группа**

* Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в групповом помещении по графику)
* Физкультурные занятия в групповом помещении (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Ароматерапия (лук, чеснок)
* Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Корригирующая гимнастика в кроватях после дневного сна
* Обширное умывание, ходьба босиком

**Закаливание**

***В ДОУ соблюдается:***

• Чёткая организация теплового и воздушного режима помещения

 • Рациональная неперегревающая одежда детей

• Соблюдение режима прогулок во все времена года

***Факторы – ориентиры при проведении закаливающих процедур:***

• Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров

• Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

• Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

• Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

При организации закаливающих процедур мы практикуем **обширное умывание водой.**

**Обширное умывание**

***Ребёнок должен:***

• Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

 • Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

• Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

• Намочить обе ладошки и умыть лицо.

• Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

 ***Примечание.***Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы в непосредственно образовательной деятельности**

 Особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

• Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

• В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

• В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

***Использование разнообразных вариантов проведения физкультурных занятий:***

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

 • Занятия-тренировки в основных видах движений

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

 • Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

 В начале учебного года, ознакомившись с картами здоровья, педагоги проводят диагностику исходного уровня развития детей. В процессе диагностики используются: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, подобранные соответственно возрасту. В целях обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, организуется педагогический процесс на основе диагностики достижений детей и в результате ее выстраивается перспектива работы с каждым ребенком, зона его ближайшего и перспективного развития. Физкультурные занятия проводят воспитатели. Дети с удовольствием посещают физкультурные занятия, которые часто проходят в нетрадиционных формах. В ДОУ большое внимание уделяется профилактике психоэмоционального напряжения у детей.

**Организация двигательной деятельности**

 Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг ребёнка, тем интенсивнее идёт его развитие. Ребёнок может осуществлять непрерывную деятельность в течение 12–15 минут, после чего необходим отдых или смена деятельности. А вынужденную статическую позу ребёнок старшего возраста может сохранять в течение 3–4 минут, после чего необходима её смена. Исходя из этого, организуем детей так, чтобы их динамическая поза во время непосредственно образовательной деятельности менялась на всём её протяжении – дети сидят за столом, полукругом на стульях, на ковре и так далее. Они работают малыми подгруппами, в паре, индивидуально и коллективно. Кроме того, учитывая небольшую протяжённость непрерывной деятельности детей, во время занятий проводим физкультминутки, динамические паузы, тематика которых соответствует теме занятия. Педагоги включают комплексы корригирующих гимнастик также и в режимных моментах. Воспитатели постоянно поддерживают потребность детей в спонтанной двигательной активности и создают условия для переживания «мышечной радости». Ими проводятся традиционные и нетрадиционные виды занятий. Важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ занимают праздники и развлечения, как наиболее приемлемая и эффективная форма отдыха детей. Для детей организуются Дни здоровья, конкурсы, эстафеты. Праздники организуются с участием сказочных персонажей.

**Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми**

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

• Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.).

• Подвижные и спортивные игры.

• Контрастная дорожка, тренажеры.

***Технологии обучения здоровому образу жизни.***

• Утренняя гимнастика.

• Физкультурные занятия.

• Точечный массаж.

• Спортивные развлечения, праздники.

• День здоровья.

***Технологии музыкального воздействия.***

• Музыкотерапия

 • Сказкотерапия

**Работа с родителями по физкультурно-оздоровительному направлению**

 ***Формы и методы:***

* групповые родительские собрания «Чтобы ребенок рос здоровым»
* анкетирование «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»
* совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья
* консультации, рекомендации («Здоровье в порядке – спасибо зарядке»)
* памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»
* информационные уголки здоровья «Вот я – болеть не буду», «Как я расту», «ЗОЖ»

**Ожидаемые результаты**: • положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости. • повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости.

• развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).