

## **Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении**

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду предполагает разные формы её проведения. Рассмотрим их.

### ***Создание экологически благоприятных условий для игр и занятий детей.***

-Строгое соблюдение правил приёма детей, поступающих в дошкольное учреждение и ежедневного утреннего приёма, правил личной гигиены детьми и обслуживающим персоналом, правил уборки территории и помещения, обработка оборудования, посуды, игрушек, смены постельного белья и т.д. Все эти мероприятия должны проводиться постоянно.

-Организация сквозного проветривания 3-5 раз в день (в отсутствии детей) Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества и увлажняющих воздух (герань, хлорофитум, алоэ, лимон).

-Поддержание температуры воздуха в группе согласно СанПин +18-20 градусов.

### ***Обеспечение высокой культуры гигиенического обслуживания детей.***

-Создание психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

-Использование индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учётом здоровья и развития детей, условий и традиций семейного воспитания.

-Соблюдение оптимального двигательного режима (достаточный объём двигательной активности и продолжительности её). Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны и дополняют друг друга.

### ***Утренняя гигиеническая гимнастика***

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно согласно расписанию и методики проведения в каждой возрастной группе. Проводится утренняя гимнастика с обязательным соблюдением санитарно – гигиенических требований /воспитатель и дети обязательно должны быть в спортивной форме/ и нести оздоровительную, закаляющую направленность /при температуре воздуха ниже оптимальной дети по коридорам и переходам идут в двухслойной одежде /кофты/ , которые снимают в спортивном зале/.

При проведении утренней гигиенической гимнастики воспитатель должен выдержать все методические требования: длительность выполнения, количество упражнений, количество повторений каждого упражнения, достаточную моторную плотность.

### ***Подвижные игры***

Подвижные игры широко используются в детском саду. Они проводятся со всеми детьми одновременно 3-4 раза в день: в утренние часы, в перерывах между занятиями, после занятий /на прогулке/, после полдника. Воспитатель планирует игры придерживаясь перспективного плана. Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует данному сезону.

В холодную и сырую погоду не следует планировать на участке игры с речитативом и пением /с целью охраны голосового аппарата/. Что бы закреплять у детей двигательные навыки и развивать физические качества, полезно повторять игры в течение всего года и в определённой последовательности, варьируя их в соответствии с поставленными задачами: условия движения и правила игры, проводить её в различных условиях /участок, спортивная площадка, мини-стадион/. При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей.

После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры.

Важно помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25-30 мин после принятия пищи и Ни в коем случае перед едой.

Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причём такие, в которых все дети активно действуют.

При анализе подвижной игры главное внимание нужно уделить решению образовательных и воспитательных задач; закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, умению действовать в быстро меняющихся ситуациях, а так же воспитанию морально-волевых и эстетических качеств у детей, не забывая, конечно, и об укреплении здоровья. Дети должны владеть навыками организации подвижных игр со своими сверстниками. В плане воспитатель обязательно должен планировать разучивание п/игр, которые будут использованы на физ.занятиях. \_

### **Индивидуальная работа с детьми**

Индивидуальная работа с детьми и занятия по подгруппам направлены на обучение детей отстающих в усвоении ф/упражнений, активизацию малоподвижных детей, улучшение ф/развития ослабленных детей, профилактику искривления осанки и плоскостопия. Эта работа проводится в течение дня в свободное от занятий время. Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах, с применением тех же приёмов и методов обучения. Они проводятся по тем видам движений, которые требуют страховки /лазание по гимнастической стенке, стремянке, ходьба по бревну, лавочке/ или не оказывают большого физиологического влияния на организм /упражнения с мячом, метание в цель и др./ .

С подгруппами в 8-10 чел проводятся упражнения, требующие особых условий /ямы с песком, большого пространства/ и индивидуальной страховки /прыжок в длину и высоту с разбега/. Что бы подготовить организм детей к выполнению избранного вида движения вначале занятия даётся ходьба в чередовании с бегом, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц, подготовительные упражнения для данного вида движений. Заканчивается занятие ходьбой. \_

### **Самостоятельные занятия**

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Самостоятельными занятиями надо руководить, но делать это надо не стесняя инициативы детей. Воспитатель помогает выбрать упражнения, рекомендует, как их выполнять. Он приучает детей оценивать качество своих движений и движений товарищей, развивает умение заниматься вместе с другими детьми.

Стимулом для самостоятельных занятий является наличие необходимого оборудования /в помещении и на площадке и такое его размещение ,что бы оно побуждало детей к движению. Вынос и расстановку инвентаря на площадке следует использовать как приём, вызывающий интерес к движениям.

Некоторым детям воспитатель подсказывает, какой инвентарь выбрать и какие упражнения можно с ним выполнить, помогает распределить роли в игре, в младшей группе играет вместе с детьми. Своим примером воспитатель может также вызвать интерес к какому либо упражнению. Если он, например, возьмёт скакалку и начнёт прыгать ч/з неё, то его тотчас же окружают дети и станут выполнять это упражнение. Тех, кто хорошо владеет каким-либо движением, воспитатель может попросить научить этому других детей.

Воспитатель наблюдает за поведением детей, контролирует качество выполнения движений, а, если нужно, то и показывает, объясняет, как выполнять упражнения. Он следит за дозировкой упражнений, заботится об их чередовании. \_

### Физкультурные досуги

Основным назначением досугов является организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач ф/воспитания. Досуги проводятся 1-2 раза в месяц длительностью 15-25 мин в средней группе, 25-35 мин в старшей и подготовительной группах. Для досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на ф/занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости. В развлечении могут быть включены п/игры, аттракционы, эстафеты.

Вечер может начинаться с загадок, ходьбы, ОРУ, затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого – 2-3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой.

Источник: Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», 3 издание, Москва 1984.; П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду», 2 издание, Москва-1990; Г.Шитикова «Если хочешь быть здоровым», Л-1978; А.П.Лаптев «Как закалять детей», Москва -1988; В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», Москва-1994; З.Ф.Волкова, Т.Г.Белоненко «Развитие творческих способностей у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания» Краснодар-2004; Санитарно – эпидемиологическим нормы и правила работы режима в ДОУ от 1.10.2010; Подборка из журналов «Справочник старшего воспитателя», «Ребёнок в детском саду»