**«Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ».**

 Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

 «Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого ДОУ.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребёнка, его функций, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в ДОУ.

***Целью физического воспитания*** является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия, свободная двигательная деятельность, когда ребёнок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребёнок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных конкурсов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

***Основные задачи физкультурно- оздоровительной работы:***

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

 Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др. Начинать решать эти задачи надо с самого рождения. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

 ***Необходимым условием физкультурно – оздоровительной работы*** является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

 Работа педагога проходит через все виды детской деятельности: режимные моменты, игры, непосредственно - образовательную деятельность, взаимодействие с семьёй.

 В систему физкультурно-оздоровительной работы входят: создание материально-технических условий в ДОУ, выполнение санитарно-гигиенических требований, организация полноценного питания и рационального режима дня, создание оптимальной двигательной деятельности детей, организация профилактических, оздоровительных и закаливающих мероприятий, диспансеризация и медицинский контроль, работа по формированию здорового образа жизни, работа с родителями.

Комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно - двигательного аппарата ребёнка, вызывает улучшение кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию лёгких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Всё это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

План оздоровительных мероприятий на год:

1. Утренняя гимнастика (ежедневно в течение года).
2. Гимнастика после сна (ежедневно в течение года).
3. Дыхательная гимнастика (2 раза в неделю).
4. Воздушные ванны (перед сном, после сна).
5. Физкультурные занятия (3 раза в неделю).
6. Проветривание (перед сном, после сна).
7. Пальчиковая гимнастика (3 раза в неделю).
8. Полоскание горла (ежедневно). Травами (1 раз в квартал по 10 дней).
9. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины (ежедневно).
10. Профилактические прививки.
11. Закаливание солнцем, водой (в летний период/).
12. Профилактика плоскостопия (ежедневно).
13. Профилактика осанки детей (ежедневно).
14. Физкультминутки (ежедневно).
15. Физкультурные досуги ( по плану работы).
16. Физкультурные праздники (по плану работы).
17. Занятия по ОБЖ (по плану).
18. Подвижные игры (ежедневно).
19. Спортивные игры и упражнения (ежедневно).
20. Олимпиады (по плану учреждения).
21. День и неделя здоровья (по плану работы).
22. Прогулки, экскурсии (в тёплое время года).
23. Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года.

 Вопросы оздоровления ребёнка должны решаться в тесном контакте с семьёй. От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

 Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, праздники, развлечения.

 Использование музыки в физкультурной деятельности делает её увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движение детей и облегчает в ряде случаев их усвоение. Музыка способствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, координированности.

 Таким образом, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирования основ здорового образа жизни.

 Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

 ***«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».***

 В.А.Сухомлинский.