# Физкультурно- оздоровительная работа в повседневной жизни детского сада

# Физкультурно-оздоровительная деятельность – является одной из форм деятельности людей, которая направлена на формирование здоровой личности. Эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний и, конечно же, с осуществлением двигательной и оздоровительной активности человека.

**В своей работе для развития здорового ребенка я руководствуюсь:**

* **нормативно-правовыми документами :**
* Конституция Российской Федерации
* Федеральный закон «Об основанных гарантиях прав ребенка
* в Российской Федерации» ст. 10
* Федеральный закон «Об образовании» ст. 51
* Конвенция о правах ребенка ст.3 п.3
* Концепция дошкольного воспитания
* Семейный кодекс
* ФГОС ДО, пункт 2.6
* **парциальными программами и технологиями**
* Программа «Физическая культура дошкольников», автор Л.И. Пензулаева
* Программа «Физическое воспитание в детском саду», автор Э.Я. Степаненкова
* Технология «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», автор И.М. Новикова

**Основные цели** физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении это:

* Разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка;
* Обеспечение его полноценного здоровья,
* Формирование убеждений и привычек к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний;
* Развитие разнообразных двигательных и физических качеств;
* Укрепление психического здоровья и обеспечение их психологической безопасности.

**Основные задачи**:

* сохранение физического и психического здоровья;
* освоение основных двигательных действий;
* подготовка к физическому воспитанию в школе;
* профилактика заболеваний;
* укрепление здоровья средствами физической культуры

Перед вами **модель физкультурно-оздоровительной работы
в повседневной жизни детского сада.**

Одна из составляющих данной модели – это **утренняя гимнастика**. Я провожу ее ежедневно в утреннее время для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, создания положительного эмоционального тонуса.

Следующая составляющая – это **Физкультурные занятия.** Основная их цель— положительное воздействие на жизненно важные функции организма ребенка.

Проводятся 3 раза в неделю, поскольку климат в нашем регионе мягкий, большую часть занятий я организую на свежем воздухе. Их продолжительность зависит от возраста детей, в моём случае это 30 минут (дети 7-го года жизни).

Далее - **Прогулки на свежем воздухе**

Прогулка способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке, (а в ежедневном плане работы их отражено две – в первой половине дня и во второй половине дня), мои воспитанники много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

Утренний прием детей в теплое время года я тоже провожу на улице, что увеличивает время пребывания моих воспитанников на свежем воздухе.

Следующая составляющая  **- Здоровый сон**

Основными целями тихого часа являются улучшение психического и физического состояния детей, повышение их концентрации и внимания, а также трансформация агрессивных эмоций в мирные. Он способствует улучшению здоровья детей и предотвращает истощение и нервное напряжение. Продолжительность дневного сна в моей группе составляет около двух часов.

Конечно же после крепкого дневного сна следует - **Гимнастика пробуждения.**

Это комплекс мероприятий, которые я применяю ежедневно в работе с детьми для облегчения переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Еще одна составляющая физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – это **Подвижные игры.**

В процессе Подвижных игр, которые я планирую в своей ежедневной работе, создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Ну и, конечно, любая работа должна быть систематична, поэтому в образовательном процессе всегда есть - **Индивидуальная работа** с детьми.

Она направлена на обучение отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

Данный вид работы с детьми отражен в приложении к перспективному плану работу нашей группы.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

И закончить свое выступление я хочу словами выдающегося французского философа Жан-Жака Руссо «Чтобы сделать ребенка умным
и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.»