Публикация

**«Физкультурно – оздоровительная работа в   
младшей группе»**

Воспитатель:

Виноградова М. Т.

**«Физкультурно – оздоровительная работа в   
младшей группе»**

**Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду** — это комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребёнка.

* **Утренняя гимнастика** - гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности. Является частью лечебной физической культуры.
* **Физкультурные занятия** — это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам
* **Пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастики** — это комплексы упражнений, которые помогают в речевом развитии, в частности у детей дошкольного возраста.
* **Подвижные игры** — это активные виды деятельности, которые участвуют в физическом развитии и развлечении детей и взрослых.
* **Гимнастика после сна** — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус
* **Физкультминутки** — это кратковременные физические упражнения, которые проводят с целью предупреждения утомления и восстановления умственной работоспособности.
* **«Питьевые минутки»** — это часть питьевого режима, когда в течение дня нужно пить по несколько глоточков воды через определённые промежутки времени
* **Индивидуальная работа по физкультурно-оздоровительной работе в детском саду** — это деятельность, направленная на максимальное физическое развитие каждого ребёнка с учётом его особенностей

**Организация детского питания**

* Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.
* Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.
* **Культурно-гигиенические навыки**  — это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.
* **Работа с родителями по физкультурно-оздоровительным мероприятиям в детском саду** направлена на то, чтобы заинтересовать родителей в развитии детей, вовлечь их в жизнь детского сада и сделать союзниками в работе.

Применение различных форм взаимодействия с родителями помогает повысить эффективность работы по оздоровлению детей и сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в семьях воспитанников