

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои
силы.**

В.А. Сухомлинский.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируются осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Бурный рост и развитие детского организма, высокая пластичность и ранимость психики ребенка требуют бережного к нему отношения и щадящих нагрузок. Вместе с тем излишний комфорт, тепличные условия сдерживают накопления жизненных сил ребенка, изнеживают, тормозят развитие.

Работа по физическому воспитанию в ДОО включает в себя следующее:

Утренняя гимнастика – цель – создание хорошего настроения, поднять мышечный тонус;

Физкультурные занятия – цель – обучение различных движений;

Динамические паузы и физминутки;

Подвижные игры и упражнения на прогулках и в группах – цель – проводится как часть физкультурного занятия, на прогулках, в спортивных досугах и развлечениях.

Для реализации задач в нашем дошкольном учреждении имеются все необходимые условия:

- оборудованный физкультурный зал;
- имеются гимнастические скамейки, стенки;
- дуги для подлезания;
- мишени;
- подвесные канаты;
- батуты;
- мелкий спортивный инвентарь.

Всё это способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, хорошему настроению и позволяет упражнять детей во всех видах основных движений.

Комплекс оздоровительных мероприятий, направленный на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные функции, улучшает обмен веществ.

Нашими педагогами успешно решается задача снижения эмоционально - волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников, посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровосберегающими технологиями. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Физкультурные занятия, музыкальные занятия, проводимые с элементами психогимнастики, снимают гиперактивность, успокаивают детей, способствуют постановке правильного дыхания.

Проведение многоплановых профилактических и оздоровительных развивающих мероприятий позволило обеспечить стабильный рост основных функциональных показателей физического развития, динамику снижения заболеваемости детей, повышению индекса здоровья.

На занятиях с использованием нетрадиционных методов и приемов мы обратили внимание на активное выполнение упражнений детьми. А благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше выразительнее передать его. Мы предоставляем простор для самостоятельных игр, упражнений, развлечений, нужно чтобы дети могли фантазировать.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

Цель: Укрепляет иммунитет, способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, и профилактика простудных заболеваний.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ (ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА)

Цель: Развивать сгибательные и разгибательные мышцы рук и пальцев, их гибкость. Формировать навыки хрительного контроля и слаженности в движении рук, помогает для быстрого и правильного формирования навыков речи.







ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ:

Цель: Формирует положительный эмоциональный фон, развивает двигательное воображение, развивает постепенный переход ото сна к бодрствованию.

