**Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста.**

       Подготовила воспитатель МБОУ «Максимовская СОШ»

дошкольный блок Голубова Г.К.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения в соответствии с ФГОС является формирование здоровье сберегающей компетентности, как предпосылки сохранения   здоровья детей и на этой базе развитие его духовного потенциала.

Формами организации оздоровительной работы  являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные минутки,  физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, игры-соревнования, спартакиады.

Начиная день с утренней гимнастики, я стараюсь, чтобы она была направлена на укрепление организма ребёнка, создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. С целью развития интереса физической культуре, помимо утренней гимнастики, проводимой в традиционной форме, я провожу её в форме «полосы препятствий», оздоровительной пробежки, музыкально ритмических движений.

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре. Два из них проводятся в помещении, одно - на прогулке. Формы проведения занятий самые разнообразные: игровые, сюжетные, обычного типа. Занятия по физическому развитию доставляют радость детям, пробуждают интерес и развивают творческую активность, формируются двигательные умения и навыки. Для реализации этих задач, я считаю, важен характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Одним из факторов, способствующих уменьшению напряжённости детей, является музыка, которую я использую на физкультурных занятиях. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма в вводной части и во время выполнения основных движений. Так же провожу

Физкультминутки, которые позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки. Я провожу их по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, занятиях по ИЗО деятельности главным образом в момент появления признаков утомления детей.

Физкультминутки провожу с детьми в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов, детям это нравится, из своего опыта знаю, что более интересны и эффективны физкультминутки с использованием музыкального сопровождения, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

В двигательном режиме детей значительное место я отвожу самостоятельной двигательной активности. Она занимает разное время - утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна. С учётом интересов детей использую вариативные приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода.

Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях, в утренний отрезок времени, в играх стараюсь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками.

Для укрепления зрения я использую следующие моменты:

Зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физ,минутки - для укрепления зрения - проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. ("Жук", "Прогулка в зимнем лесу", "Самолёт", "Ладошки", "Цветы").

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто использую минутки покоя:

-посидим молча с закрытыми глазами;

-посидим и послушаем тишину;

-ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

-помечтаем под эту прекрасную музыку.

Дети, проснувшись после дневного сна,  проходят по ребристой дорожке, дорожке с  пуговицами, шнуру, (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения:  «потянуться как кошка»,  «поваляться как неваляшка»,  «позевать», открывая рот до ушей, «поползать», как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

       Прогулка - наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических

         упражнений. Дети очень любят играть в подвижные игры: «Кот и мыши»,

 «Самолетики» и т.д., спортивные конкурсы.

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Работа осуществляется на родительских собраниях, где обсуждаются проблемы правильной организации жизни детей дома и в дошкольном учреждении; на индивидуальных встречах-консультациях родителей с педагогами; на совместных музыкальных и спортивных праздниках.

Родители часто выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя.

В детском саду для родителей оформляем в "Уголке здоровья" рекомендации, советы:

-  предлагаем папки - передвижки;

-  приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;

-  проводим анкетирования.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.