

КАЖДАЯ МАМА СЧАСТЛИВА В ПЕРВЫЙ РАЗ



Воспитатель 1 категории
Лихобабина
Светлана Ивановна

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного образования.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон надо строго придерживаться режима.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течении суток. Сон, еда, прогулка, занятия проводятся в определенной последовательности.

Одним из условий успешного решения задач физического развития является активная физическая деятельность детей в течение дня, которая обеспечивается комплексным использованием всех форм работы:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физкультминутки;
- спортивные и подвижные игры;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- физкультурные досуги и праздники;
- закаливание.

Физкультура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни, включающего:

- освоение и выполнение правил личной гигиены,
- соблюдение режима дня,
- организацию рационального питания

Очень важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Начинать занятия физкультурой необходимо как можно раньше, но этого делать никогда не поздно.

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, велосипед, плавание - все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Методика организации физического развития детей построена так, что физическое развитие:

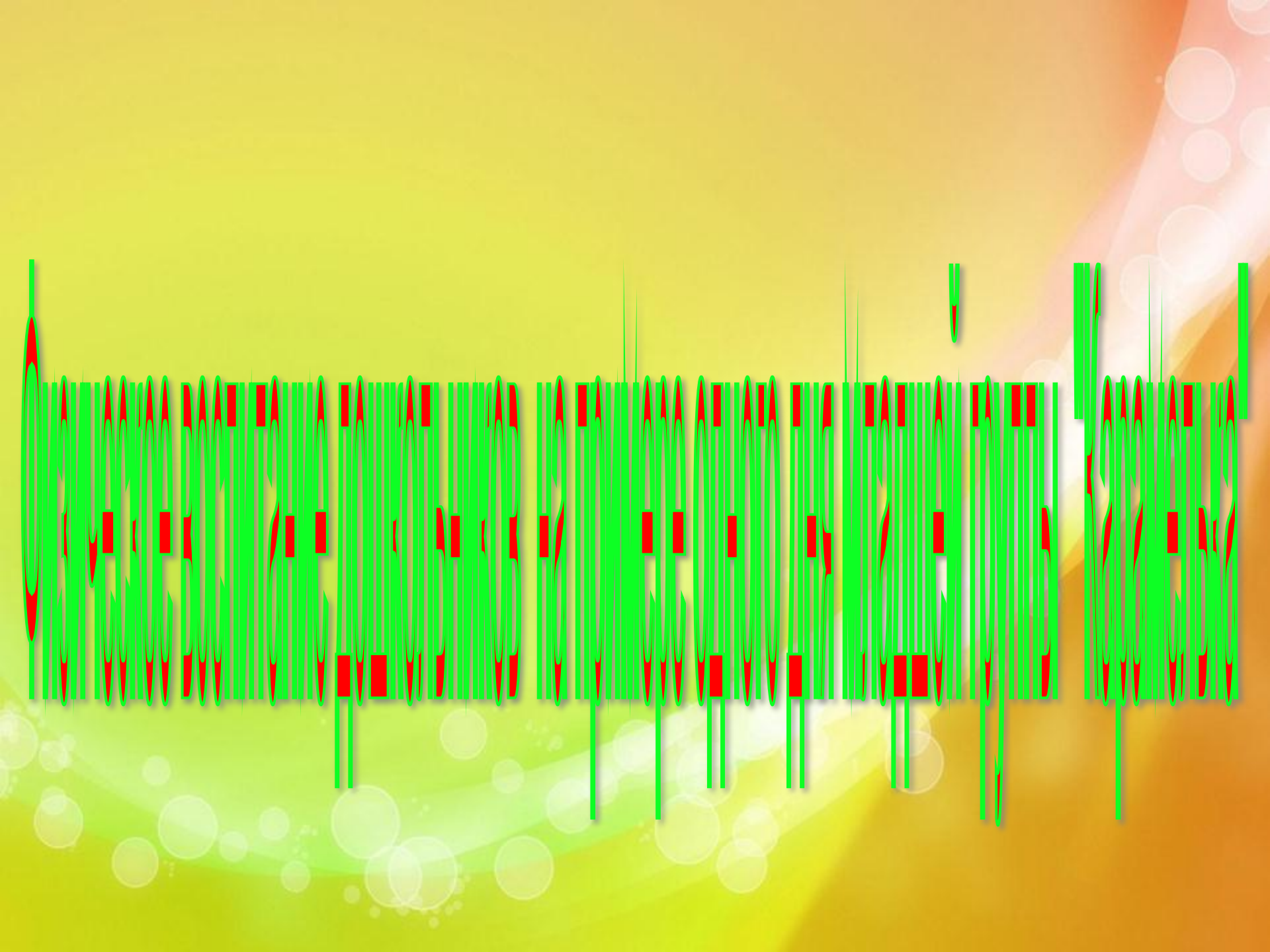
- способствует формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп;
- развивает двигательные способности, чтобы дети могли овладеть жизненно важными двигательными навыками;
- прививает навыки гигиены занятий физическими упражнениями, от этого во многом зависит здоровье детей;
- использует большинство движений, которые используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию;
- с раннего возраста у детей воспитывает любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту;
- в процессе образования детей имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания;

В процессе занятия физической культурой я стремлюсь, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс образования дошкольников в области физических упражнений строится так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере использую показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В связи с перечисленным выше, день дошкольников младшей группы составлен согласно определенному режиму.



Каждый новый день в детском саду начинается с **утренней гимнастики**, которая имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Именно утренняя зарядка заряжает энергией на весь день.



Важное значение имеет и *умывание*, так как в процессе у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдение общепринятых норм, этикета.



Дети дошкольного возраста очень быстро утомляются на занятиях. Однообразная работа приводит к снижению внимания и работоспособности.

Физминутки обеспечивают кратковременный отдых детей и способствуют переключению внимания с одного вида деятельности на другой: тем самым ликвидируются застойные явления крови в организме, и активность детей на занятиях возрастает.

Эти простые упражнения могут иметь своей целью не только отдых и смену деятельности малышей, но и дополнительно разовьют фонематический слух детей.



Основную особенность в ежедневной работе с детьми на занятиях, вне занятий, на прогулке составляют игры.

Подвижные игры в детском саду - это важнейший элемент воспитания и развития ребёнка. Именно игры в детском саду формируют характер, развивают у малышей смекалку и сообразительность.



Физические упражнения, организованные на прогулке проходят по строго установленным правилам, в которых прописана и продолжительность упражнений (игры, количество игроков в команде, задействованный инвентарь).

Физические упражнения подбираются с учётом индивидуальных особенностей, здоровья, возраста малышей.

Общие элементы проводимых игр и физических упражнений - это прыжки и бег, метание и упражнения на равновесии.



Гимнастика после сна

Бодрящую гимнастику мы проводим в хорошо проветренном помещении.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.



После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьба по дорожке здоровья, на которой можно походить и потопать, потоптаться на месте.



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



Приоритетным направлением в деятельности дошкольного учреждения является физкультурно-оздоровительная работа с семьями воспитанников.



Совместно с родителями проводятся физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники.



**Таким образом, можно сказать,
что только ежедневный,
систематический подход к
организации физкультурно-
оздоровительных мероприятий в
ДОУ и семье позволит эффективно
способствовать укреплению и
сохранению здоровья
воспитанников.**

Спасибо за внимание!